عش هانئاً

ست وثمانون إضاءة في السعادة وحكمة الحياة

Eighty Six "Lighting" About Happiness and Philosophy of Life

Live Happily

أ. د. عبد الكريم بكار

مركز الراية للتنمية الفكرية

مركز الراية للتنمية الفكرية

الحرية التي يحتاجها العالم العربي اليوم هي الحرية التي تعني إزالة العوائق أمام حقوق الإنسان في الحياة العادلة الآمنة ....

الحياة التي تتكافأ فيها الدماء وتتساوى الفرص وتكفل الحقوق وينفى البغي والاستبداد ويمهد فيها الطريق أمام التنافس الشريف

بسم الله الرحمن الرحيم

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم: (٧١)

عش هانئاً

الطبعة الأولى
١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م

محفوظة جميع الحقوق

مركز الراية للتنمية الفكرية

الجمهورية العربية السورية
دمشق. ص.ب ٩١٨٤
هاتف: ٦١١٩٣٦١ - ١١ - ٠٠٩٦٣

المملكة العربية السعودية
جدّة. حيّ الصفا
شارع أم القرى. مكتبة بستان المعرفة
ص.ب ٤١٥٤٧. الرمز البريدي ٢١٥٢٣
هاتف: ٢٧٢٠٧٢٩ - ٢ - ٠٠٩٦٦
تلفاكس: ٢٧٢٠٧٢٨ - ٢ - ٠٠٩٦٦
جوال: ٣٦١٥١٩٠ - ٥٠ - ٠٠٩٦٦
www.alraya-center.com

مكتبات تهامة
TIHAMA BOOKSTORES
جدة ٢١٤٩٢ هاتف ٦٥١١١٠٠
ص ب ٨٩٦٣ فاكس ٦٥١٥٢٨٤

طبعة خاصة

عنوان الكتاب: عش هانئاً
المؤلف: أ. د. عبد الكريم بكّار
التنفيذ الطباعي:
مركز الراية للتنمية الفكرية
قياس الصفحة: ١٢ × ٢٠ سم
عدد الصفحات: ٢٧٦ صفحة

أ. د. عبد الكريم بكّار

١٥٨
ب ع ع

عش هانئاً

ست وثمانون إضاءة
حول السعادة وحكمة الحياة

مكتبات تهامة
الرواد في عالم المكتبات

مكتبات تهامة
TIHAMA BOOKSTORES

المركز الرئيسي

جدة ٢١٤٩٢ هاتف ٦٥١١١٠٠
ص ب ٨٩٦٣ فاكس ٦٥١٥٢٨٤

مكة المكرمة	جدة	الرياض
شارع العريف	سوق حراء	العقارية
٥٤٢٦٦٣٤	٦٥٤١٣٨١	٤١٩١٣٠٥
شارع العزيزية	مركز الجمجوم	طريق مكة
٥٥٧١٦٣٠	٦٦٠٣١٢٥	٤٦٤٩٢٥٢
	سوق جدة الدولي	جامعة الملك سعود
	٦٦٠٦٧٣٧	٤٨١٦٠٥٥
	شارع السبعين	المراسلات
	٦٧١٠٣٠٠	٢٦٤٥٥٦٦
	شارع الأندلس	الإدارة
	٦٥١١١٠٠/١٠٢	٢٩١٢٩٤٩
	مركز السليمانية	
	٦٥١١١٠٠/١٦٢	
	معرض الجملة	
	٦١٩٨٧٦٩	

موقعنا على الإنترنيت : WWW.TIHAMA.COM
البريد الإلكتروني : ASHRAFB@TIHAMA.COM

إلى حِراء تأمّلاً وصدقاً

(تساءل أرسطو مرة فقال : ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهده ؟وبعد بحث وتنقيب وجد أرسطو أن عامة الناس وصفوتهم اتفقوا على أن السعادة هي الخير كله ، ولكنهم اختلفوا في تحديد كنهها) .

الأخلاق النيقوماجية

الكتاب الأول ، القسم الرابع

يا الله كن معنا... يا الله حبينا بك

يا الله اجعل أيّامنا سعيدة وعيشتنا هانئة رضيّة

اللّهم إنّا نعوذ بك من الكسل وسوء الكبر ونعوذ بك من عذاب النار

يا غياثنا عند دعوتنا... ويا عدّتنا في ملمتنا

ويا ربنا عند كربتنا... ويا صاحبنا في شدّتنا

يا ولي نعمتنا ...

يا إلهنا... هب لنا حياةً رضية ...

وعمراً مديداً... وصحةً تامة... وعملاً رشيداً

يا الله كن رفيقنا في حياتنا واغفر لنا بعد مماتنا

ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار

ربنا هب لنا من لدنك ذرّية طيّبة إنك سميع الدعاء

اللهم اهدنا إلى السعادة والأنس برضوانك . . .

السيدات والسادة القراء:

اطمئنوا فلن يضيع وقتكم سدىً مع هذا الكتاب الجديد كل الجدّة في أسلوبه وطريقته . . .

إنه لا يعتمد وصفات للسعادة جاهزة ولا يشتمل حشواً وإطالة .

كما أنه ليس كتلك الكتب التي تبرق في مسمياتها ، وتخفت في مضامينها ، تلمع في عناوينها وتنطفئ في حقائقها . . . إنه كتاب من نوع آخر .

حقاً لقد أُتخمت المكتبة العربية بكتب أثقلت وكدّت الذهن المسلم والعربي .

كما أن الكتب المترجمة الوافدة ـ التي تتحدّث عن السعادة ـ لم تكن تحمل روح أجوائنا العربية والإسلامية وحتّى من الناحية العلمية ، كانت تفتقر إلى الدقّة في نقل مضامينها حيث عانت الكتب غير العربية من عمليات الجراحة غير التجميلية في النقل والترجمة .

(عش هانئاً)

هذا الكتاب الذي هو في أصله محاضرة مطوّلة، هـو خلاصة مكثفة لعقل ذكي من أذكياء العالم الاسلامي.

الدكتور بكار

المفكر الذي يحـب الله، ويسـعى لمرضاتـه، ويدعـو الإنسان إلى السعادة بالحكمة والعقل.

هذه الإضاءات هي إضاءات عابد، لكنه ليس بعـابدٍ صمت لسانُه وطال منامُه...

إنها تبرق بالخير وتحامي عن الإنسـان إذ صـدرت عن قلب تقيٍّ نقيٍّ يلهف لإسعاد الناس وإدخال المسـرّات إلـى القلوب وإذكاء الخير وتنمية الوجدان.

إنك ستتلهف للاطلاع على هـذه الخلاصـات الرائعـة والتعامل معها فهي ستبعث فيك حبوراً وسروراً، وتقـرن لك بين الفلاح والنجاح، وتبتعد عن مظاهر النشوة واللذة العـابرة لتؤصّـل فـي ضمـيرك وعقلـك وروحـك ثقافـة السعادة، وأسس الحياة الهانئة، و ستعيد لإنسـانيتك رؤيـة ايجابية تبدّد الضباب وتزيل الاكتئاب.

إننا نعيش بلا شك، في عصر مزاجي متقلّب صعب في أيامه ولكن كل هذه الصعوبة والمزاجية والتقلبات ينبغي أن تسقط تماماً على أسوار عالمنا الداخلي الجميل.

جد السير نحو أهدافك وابتسم للحياة، وتقدّم، واستعن بالله، وكن نقيّ السريرة، عميق الفكر، وانظر كيف ستكون السعادة حليفك!

إن جمال الروح ونظافة الشعور وألق الداخل هو الحصن المتين الذي ينبغي ألا تخترقه عواصف الأيام ومصاعب الحياة....

إن السعادة الحقيقية أن تبقى شامخاً لا تتكسّر أمام جروح الدهر وآلامه وألا تشعر بالأسى والحزن يقعد بهمّتك.

تحرّك على بصيرة، وخذ جرعات متتالية من الأمل بالله، واليقين بما يهبه لك من عون، مادمت أنت صادق النفس والسريرة، تسعى لخير نفسك والآخرين معك، وحاذر أن تكون رجل الوجدان والذكريات الماضية، عش حياتك مهتماً بها لا مغتماً واسكب في يقينك معاني الأمل والود والطيبة.

إن شريط الحياة والذكريات هي تجارب علينا أن نستفيد منها دون أن تعكّر صفاء داخلنا.

علينا ألا نلوم أحداً ولا نعلق آمالنا أو أفراحنا على أحد...

انظر إلى نفسك أولاً وأخيراً ولا تراقب أحداً وتوكّل على ربّك.

❖ ❖ ❖

أن أعيش هانئاً يعني أنني استطعت أن أتوازن في حياتي وأحقق المعادلة الصعبة:

صلح مع الذات وسلامة في العلاقات...

ولكن السؤال الذي يقفز دائماً إلى الذهن، ويبقى يحفر مجراه في تضاريس أعمارنا، وفي ساعاتنا اليومية: متى نظفر بالسعادة وتدوم علاقتنا بها؟

إن تصوّراتنا عن تحقيق هناءة العيش قاصرة، ونحن غالباً ما نحاول تحقيقها بصور ناقصة غير كاملة.

التجارب علّمتنا أن السعادة لا تُشترى بالمال، فهي ليست في سيّارة فارهة، ولا في قصر مشيد و لافي نفوذ متسلّط ولا في... إنها منك... من داخلك...

دواؤك فيك وما تبصر   وداؤك منك وما تشعر

إن الكائن الإنساني الذي يتميز بالاتزان الداخلي والوقار والرصانة هو الإنسان الممتلئ الذي يعيش هانئاً.

ولا نقصد بالامتلاء الشبع والسمنة، بل الامتلاء هو طيب النفس، وغنى الروح، وصدق الشعور، وحساسية الضمير، وتوق لأذى الناس، وحرص على سلامة النفس والمحيط، وقبل كل هذا رضا ربّنا سبحانه.

❖ ❖ ❖

لعل البحث عن السعادة هو القاسم المشترك الأول في حياة البشرية وفي اهتمامات الإنسانية جمعاء وهو أحجية محيرة حقاً.

فتش كثيرون عن حل لهذا اللغز والسرّ المشوق، وخاض بعضهم في سبيل تحقيق ما يظنّون أنه إسعاد لهم مخاطر وأزمات، بل وحروب وقتل وإيذاء لأناس آخرين.

وفي النهاية جلس هؤلاء ليجدوا أن مابحثوا عنه هو سراب وأن ما كانوا ما يظنون سعادتهم به لم يتحقق.

بل إن بعضهم سيقعون في رحلة محاسبة النفس وجلدها وقهر مشاعر الأسى والحزن والتفريط التي تغزو

أقطار روحهم فتجففها وتبعث فيها معاني الوحشة والقلق على ما ارتكبوه من أخطاء في حق الآخرين إرضاء لهواهم وظناً أنه سعادتهم.

ويبدأ هؤلاء في تصوّرات وتأمّلات جديدة ورحلة شاقة رصداً لذلك الأمل والأحجية الكبيرة وبحثاً جديداً عن السعادة.

إن الطريق الموجز للوصول إلى السعادة لابد له من حركتين متوازيتين:

أولاهما: حركة نحو تنضير الداخل، وتهوية الوجدان، وتعريضه لأشعة المحبة والإيمان.

وهذه الحركة خير معين على السكن النفسي والاستقرار المعنوي.

إن الإنسان الذي يعي عقله معنى رقابة الله عز وجل ويستحضر قربه ويأنس به و يستشعر صحبة الله وودّه ويرقب معيّته، كذلك الذي يلحظ معاني القدوة الشريفة في المربّي محمد صلى الله عليه وسلم ذلك النبي البشري الرائع الجميل السعيد الذي قرّب إلى الأذهان والأرواح أسمى مظاهر الصلة

الإيجابية بالله وبالكون وبالحياة وبالإنسان وتحقّقت السعادة فيه و فيمن حوله.

إن من يستحضر هذه الحركة الداخلية لن تخترم شظيّة من شظايا البؤس روحه ونفسه وهو الإنسان السعيد حقاً، إنه لا يرسم في حياته إلا لوحة من الصدق النبيل ورحلة من الإيجابية والخير والتماهي مع أسرار الكون.

والحركة الثانية : نحو الآخرين وهي أن يلتزم من خلال حركته هذه بمعايير التقوى والخلق والقواعد القرآنية الإنسانية، و ليس مقصودنا منه أن يلتزم المرء شارة أو حلية ما ليدل على صلاحه أو إصلاحه، بل هي يقظة أخلاقية تلاحق صاحبها ومسؤولية كبيرة في نقل كل تلك القيم التي يؤمن بها من حيز التصور إلى السلوك المعاش صدقاً وعدلاً وخدمة وإتقاناً وإبداعاً وهذان الركنان ضروريان للسعادة ولا تحقق لها من دونهما.

إن البشرية عذبت نفسها مرات ومرات و اختبرت أنواعاً كثيرة لتحقق معاني السعادة، ولكنها ما زالت تبحث وتبحث ﴿ ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكى ونحشره يوم القيامة أعمى ﴾ [طه].

إنه من لم يصادق نفسه ويعرف حقيقتها ويتسابق معها في ميادين الخير وفي دروب الدنيا فضيلة وايجابية وصناعة للحياة وإبداعاً وإنتاجاً وخيرية لن يكون مسروراً ولو ملك أموال العالم بأكمله كذلك من لم تقم علاقاته مع بني جنسه على مبادئ وقيم وسلوك وأخلاق فسوف يكون متوتّراً قلقاً.

إن الاكتفاء الذاتي والقناعة العقلية والحب للناس هي مفاتيح السعادة والهناءة .

اخرج من قناعتك الموهومة واعرف الكثير من الحكم والاستنتاجات العظيمة في هذا الكتاب وقم برياضة فكرية وتربية وجدانية وسوف تجد تغيراً كبيراً في حياتك.

حاول أن تدخل إلى حـراء إنه عالم جميل، ترى هل سألت نفسك: **كيف كان عالم غار حراء؟**

إنه جلوس إلى الذات... تفكّر وتدبُّر..

تخلية وتحلية...تأملّ ومناجاة...

شفقة وإذكاء عاطفة... تنمية عزيمة ووقدة روح وسعادة لا يقاربها سعادة.

وختاماً، الكتاب في أصله ثلاثة أقسام :

القسم الأول : يتعلق بمعنى السعادة والهناء.

القسم الثاني : يتكلم عن منغّصات السعادة.

القسم الثالث : يدور حول مقومات وشروط الحياة الهانئة.

ألحقنا فصلاً متميزاً أعده المركز وهو **القسم الرابع** : أسميناه قبل الوداع. وأضفنا في نهاية كل إضاءة سؤالاً حول أثر هذه الإضاءة في تحقيق السعادة في ربوع حياتك ننصحك بالإجابة الصادقة عليها.

حاول أن تعيد قراءة الكتاب مرات ومرات وستذكرنا بخير إن شاء الله.

تحية لك سيدي الكريم وسيدتي الفاضلة اللذين أعرتمونا وقتاً للحديث معكم.

وندعو الله لنا ولكم عيشاً رضياً وسعادة لا تحدها حدود.

علاء الدين آل رشي   مازن دباغ

السعادة والهناء

وفيه ثمانية عشر إضاءة

جذور التعاسة :

ما أرسل الله تعالى الرسل، ولا أنـزل الكتـب إلا من أجـل إنقاذ البشـرية مـن الشـقاء ودفعـها فـي اتجـاه الحيـاة الكريمـة الهانئـة المطمئنة التي تليق بهذا الإنسان المكرَّم، والذي سخَّر الله له ما في السماوات ومـا فـي الأرض مِنَّةً منه وكرماً؛ لكـن معظـم البشـر أعرضـوا عـن هـدي الأنبيـاء - عليـهم الصـلاة والسـلام - فـأوقعوا أنفسـهم فـي مضطـرب واسـع مـن التعاسـة والبـلاء، لا يعرفـون كيف يخرجون منه، ولا كيف يتعاملون مع تحدياته وابتلاءاته.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

حتى نعرف السعادة :

من الصعب أن نعرف جوهر السعادة وجوهر الحياة الطيبة وأن نتعامل مع حوادث الحياة بقوة ورحابة أفق ما لم ننظر إلى الحياة الدنيا والحياة الآخرة على أنهما يشكلان فصلين في رواية ومع أن الفصل الأول هو الأقصر والأقل شأناً إلا أن الفصل الثاني لا يكون ولا يُقرأ إلا بعد وجوده وقراءته؛ حيث لا حظَّ في الآخرة ولا في الجنة لمن لم يمر على الحياة الدنيا. وهذا يشكّل التفاتة مهمة إلى ضرورة عدم الاستخفاف بالحياة التي نحياها هنا على هذه الأرض ما دامت تشكل الممر الوحيد إلى الحياة الأبدية والخالدة.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

الاستقامة عين السعادة :

مع هوان الدنيا على الله جلّ وعلا ومع تحذيره لنا من أن ننظر إلى متعها وملذاتها ومغرياتها نظرة عمشاء أو حولاء، فإنه وعد عباده الصالحين بحياة طيِّبة على هذه الأرض، تشكل عاجل البشرى، ومقدمة الجزاء الذي أعدّه لهم في الآخرة؛ حيث قال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾(١).

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

(١)-[سورة النحل، الآية: ٩٧].

برمج عقلك ونفسك :

إن عقولنا وأمزجتنا وأهواءنا مختلفة. وإن وقْع مسرات الحياة يختلف من شخص إلى آخر، كما أن وقع الأحزان والآلام في نفوسنا يختلف كذلك. ولهذا فإنّ كل واحد منّا يحتاج كي يحيا حياة طيّبة إلى وصفة خاصة، كما يحتاج المريض الذي يعاني من عدد من الأمراض الخطيرة إلى خطة علاجية دقيقة وشخصية.

ولكن مع هذا فإن بين الناس الكثير من الأمور المشتركة، فنحن البشر مفطورون على أشياء كثيرة متجانسة وموحّدة ومحكومون في الوقت نفسه بسنن إلهية واحدة؛ ومن هنا فإننا سننتفع ـ بإذن الله تعالى ـ من زيادة بصيرتنا بما نريده من هذه الحياة، وبما لا نريده، كما سننتفع بالخبرات التي تعلمنا كيف نوجه إدراكنا، وكيف نعيد تقييم الأشياء والأحداث من أفق عقيدتنا ومن أفق الحاجات والشروط التي يمليها علينا العيش في زمان كثير المغريات كثير المتطلبات وكثير الفرص أيضاً والتحديات.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

5

التناصر الاجتماعي :

إن الله جلَّ وعلا فطر النفوس على الميل إلى النعيم والأمن والراحة والتقليل من بذل الجهد، والبعد عمّا يسبب لها العناء والألم، وكل ما يعكر المزاج، ويهدد الاستقرار؛ والأشخاص الذين يرغبون عن وعي في أن يكونوا تعساء غير موجودين. ومن موجبات الأخوّة أن يساعد بعضنا بعضاً على إدراك ما يجلب لنا الهناء وراحة البال.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

....

....

....

....

....

نقش هادئ

السرُّ المشوِّق:

علينا أن نكون صرحاء وواقعيين حتى لا نقع في التهويل أو التبسيط ، حيث أعتقد أن مفهوم السعادة مفهوم غامض ، ويكاد الهناء أن يكون سرّاً أودعه الله جلّ وعلا في العلاقة القائمة بين الإنسان والأشياء ؛ فالإنسان الكائن المحدود مهما كان نافذ البصيرة ، ومهما ملك من المفاهيم والأدوات يظل عاجزاً عن الإحاطة بما يريده في هذه الحياة على وجه الدقة ، حيث إن كل واحد من مشتهياتنا قد يجلب لنا السرور والهناء مدةً من الزمن ، ثم يفقد مفعوله وبهجته ، وأحياناً يتحول إلى شيء منغِّص نتمنى أننا لم نحصل عليه !

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ضمان السعادة :

إن سعادتنا الحقيقية تحتاج إلى علم مطلق بكل الأشياء، وهذا ما لا سبيل إليه بالنسبة إلى بني الإنسان. ولهذا فإن اتباع سبيل الله تعالى والبحث عن مراضيه في المنشط والمكره، يضمن لنا الكثير من أسباب الهناء والفوز؛ إنه يرسم لنا كل الخطوط العريضة، وعلينا نحن باجتهادنا وعمق رؤيتنا أن نبحث في التفاصيل، ونتلمّس ما يساعدنا على أن نكون أكثر هناءً وأقل تعاسة.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

8

الحكمة أساس الهناء :

ظفرنا بالسعادة لا يحتاج إلى الكثير من العلم، ولكنه يحتاج إلى (الحكمة) أي إلى نوعية القرار الذي يتخذه كل واحد منًا ونوعية الاختيار للطريق الذي عليه أن يسلكه. ولهذا فإن القليل من الحكمة ينفع المرء ولو لم يتوفر له إلاَّ القليل من العلم. وحين نفقد الحكمة فإن كثيراً من العلم قد لا يعني شيئاً؛ وصدق الله تعالى إذ يقول: ﴿وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْراً كَثِيراً﴾[1].

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

(١)-[سورة البقرة، الآية: ٢٦٩].

كي تدوم السعادة :

الحياة الطيبة لا تخضع للإرواء المباشر حيث لا تنقضي مشاعر السعادة والهناء كما تنقضي المشاعر التي تصاحب إشباع الغرائز؛ فالأمر هنا مختلف.

إن السعيد يتربع على قمة من الانشراح والحبور والطمأنينة ورجاء ما عند الله تعالى إنه يتلذّذ بكل شيء في إطار المباح وفي إطار الاعتدال، انه يتصرف في الحاضر مراعياً متطلبات المستقبل عن طريق تنظيم تناوله للملذّات وإيقاف رغباته عند الحدود التي يتطلبها الاستمرار في السعادة والطمأنينة.

إن طالب السعادة يريد لمسراته أن تكون شاملة تتصل بوجوده كله، وترعى حاجاته وميوله، كما تراعي مصيره ومستقبله.

إن بين السعادة واللذّة فارقاً أشبه بالفارق بين الإنفاق الفوري لمال جاهز نمتلكه، وبين تكوين رأس مال أو احتياط للأيام القادمة.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

يحدّثونك عن السعادة:

للبشرية تجربة ثرية في تصور السعادة والهناء ولكل واحد منّا أحاسيسه وظنونه وأوهامه في هذا الشأن، وشيء جميل أن نستعرض بعضاً من مقولات الحكماء وخبراتهم في الإنسان السعيد والحياة الهانئة:

يقول أحدهم: إن السعادة الحقيقية تكمن في تقدير مواهب الآخرين والفرح لفرحهم؛ ولهذا فإن أسعد إنسان هو ذلك الذي كلما رأى شخصاً مسروراً أحسّ بالسرور يتغلغل في نفسه. وبما أن المسرورين في هذه الدنيا كثيرون فإنه سيجد دائماً مصدراً متجدداً لابتهاج الروح.

حكيم آخر نظر إلى الوجه الآخر من العملة حين ذهب إلى أن القلوب الكبيرة لا تسعد أبداً بسبب ما تحسّه من نقص في سعادة الآخرين؛ وعلى هذا فإن السعادة قد تكون من نصيب الأنانيين المغفّلين!

يقول حكيم ثالث: ضاعف جهلك لتبلغ السعادة. ويعني بذلك أن الذين يدققون في الأشياء، ويطّلعون على ما في الواقع يجدون الكثير من الخلل والكثير من الفواجع مما يكدّر خواطرهم؛ ولذا فإن جهلهم يحميهم من ذلك. ولكنّ العديد من الحكماء يرون أن المرء يجد متعة كبيرة في المعرفة والاطلاع على أسباب الحوادث وفهم العلاقات التي تربط بين الأشياء.

ويذكرون في هذا السياق أنه قيل لأبي بكر الخوارزمي عند موته: ما تشتهي؟ قال: النظر في حواشي الكتب!

هناك من يرى أن السعادة تكمن في رؤيتنا للأشياء وتفسيرنا للواقع وردود أفعالنا على الحوادث؛ ويعلل لذلك بأن لكل شيء في حياتنا عشرين ظلاً، ومعظم هذه الظلال من صنع الناس، ويؤيد هذا القول على نحو قويّ قوله ـ عليه الصّلاة والسلام «عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كلّه له خير، إن أصابته سرّاء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضرّاء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك لأحد إلاّ للمؤمن»[1].

إن جحود النعمة يحوِّلها إلى شرّ ويجعل عاقبتها سيئة، كما أن التأفف والشكوى عند المصيبة يحرم المسلم من أجرها، ولا يغيّر من واقع الأمر شيئاً.

هناك قول طريف يرى صاحبه أن السعادة في الدنيا ليست سوى شبح، يُرجى فيطارد، ويُلاحق فإن وقع في القبضة، وصار شيئاً ملموساً، ملّه الناس وسئموه، وحاولوا البحث عن غيره. وكأن سعادة الناس وفق هذه الرؤية تكمن في ملاحقتهم لما يظنونه مصدراً لإسعادهم، وليس في التمتع به.

بعض الحكماء يرون أن أسعد الناس هم أولئك الذين يكتشفون أن ما ينبغي أن يفعلوه، وما يفعلونه حقاً هما شيء واحد، أي أن لديهم تطابقاً قوياً أو شبه تام بين المعتقد والسلوك.

(١) أخرجه مسلم عن صهيب برقم /٢٩٩٩/ وأحمد في مسنده.

ومن خلال ذلك الاكتشاف يشعرون بخيرية ذواتهم، ويطمئنون إلى خيرية المصير.

وهناك قول واقعي طريف وبعيد عن أي معيار موضوعي، هذا القول يرى صاحبه أن السعادة ليست في المال أو الجاه أو الصحة أو الاستقامة أو الإيثار، ولا في أي شيء من هذا القبيل، إنها في شيء واحد، هو ظن المرء بأنه سعيد.

السعادة شعور بالارتياح والانشراح والإقبال على الحياة والهناء، فإذا ظنّ الواحد أنه يملك هذا الشعور، فهو إذن سعيد بقطع النظر عن كل ما قيل ويقال حول شروط السعادة ومقوماتها. ووجاهة هذا القول تنبع من أنك لا تستطيع أن تقول لشخص يعبر عن شعوره بالسعادة: إنك تعيس وشقي مهما كان لديك من الأدلة والبراهين على شقائه وبؤسه.

هذه الأقوال حول السعادة تذكرنا بقصة العميان الذين وضع كل واحد منهم يده على جزء من الفيل ظناً منه أن ذلك الجزء هو كل الفيل، ثم راح كل واحد يصف الفيل من منطلق ظنه، فخرجوا بأوصاف كثيرة متباينة.

الأقوال التي سبقت عن السعادة، كلها صحيحة إذا قلنا: إنها تفسّر بعض أسباب أو مقومات السعادة، وهي جميعاً في الوقت نفسه خاطئة إذا قلنا: إنها تفسّر السعادة على نحو كامل.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

....

....

....

....

....

السعادة ليست هدفاً:

أهل العمق في الرؤية والغنى في التجربة ينصحوننا بأن لا نجعل السعادة هدفاً نسعى إليه ونجري خلفه . وهي نصيحة عجيبة عند النظر الأولي السريع ، إذ إننا جميعاً في واقع الحال نطارد شيئاً نظن أن في الحصول عليه ما هو أمتع وأرفه وأريح . . لكن هل نحن مصيبون في ذلك أم أننا نبحر في محيط الوهم الأكبر حيث نتنقل من جزيرة إلى جزيرة ظانين أن الجزيرة التي سنصل إليها هي الجزيرة المبتغاة ، حتى إذا ما حللنا فيها اكتشفنا أنها أقل مما نؤمل ، وبعد مدة تذهب البهجة ويصيبنا السأم والملل ، فننشر الأشرعة صوب جزيرة أخرى ، وهكذا . .

الحكمة تقول : إن خير وسيلة لبلوغ السعادة هي ألاّ تتخذ السعادة غرضاً مباشراً ولا هدفاً صريحاً لأنك إذا فعلت ذلك كان الهناء بالنسبة إليك مثل فريسة يخطئها الصياد ، كلما سدّد إليها من بعيد .

إننا لو تأملنا في حياة الناس - وقد أكون أنا وأنت منهم - لوجدنا :

- أن القسم الأول من الحياة ينقضي في اشتهاء القسم الثاني وما يخبئه من مفاجآت سارّة .
- أما القسم الثاني ، فإنه ينقضي في التأسف على القسم الأول !

❖يقول أحد كبار الأدباء العرب في العصر الحديث: كيف السبيل إلى السعادة والرضا وأنا لم أبلغ شيئاً إلاَّ تطلَّعت إلى شيء آخر أبعد منه منالاً، ولم أحقّق أملاً لنفسي أو للناس إلاَّ اندفعت إلى أمل هو أشقّ منه وأصعب تحقيقاً. فإذا كان الأمل الذي لا حدَّ له، والعمل الذي لا راحة منه سعادة، فأنا السعيد الموفور، ما في ذلك شك. أما إذا كانت السعادة هي الرضا الذي لا يشوبه سخط، والراحة التي لا يشوبها تعب، والنعيم الذي لا يعرض له بؤس، فإني لم أذق هذه السعادة بعدُ، وما أرى أني سأذوقها إلا أن يأذن الله لي فيما بعدَ هذه الحياة.

❖تمنى أحدهم لو كان الإنسان يولد وهو ابن ثمانين، ويتدرج في العمر نزولاً ليموت وهو ابن عشرين، فذاك قد يكون أفضل وسيلة للتخلص من أوهام المستقبل، حيث إنه يستطيع آنذاك أن يتعامل مع شؤونه بخبرة ابن الثمانين. وإذا كان هذا عبارة عن أمنية لن تتحقق، فلماذا لا يجلس الواحد منّا إلى ابن الثمانين ليسأله عن الأشياء التي طاردها طيلة عمره من نحو الثروة والمتعة والجاه والشهرة واكتشاف البلاد.. وكيف كانت مشاعره حين ظفر بها، وقبض عليها؟

إن هذا خير لنا من أن نسير في طريق صعبة ووعرة ستين أو سبعين سنة، لنجد أمامنا لوحة، تقول: عفواً الطريق مغلق.

لعلَّ الأَولى بنا ـ وهذه هي الحال ـ بدل أن نسعى إلى

الحصول على أشياء محدّدة ، نظن أن السـعادة كامنـة فيـها ، الأَولى بنا أن نتبع في سلوكنا قواعد محدّدة ، نعتقد أن فـي التزامها احتمالاً كبيراً لأن نكون سعداء ، ونتعامل مـع تلـك القواعد على أنها مثلى فـي تحقيـق الحيـاة الطيّبـة ، ونتعـامل معها أيضاً كما لو كانت أهدافاً في حدّ ذاته .

عزيـزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

12

فرقٌ كبير :

من المهم أن نفرّق بين السعادة وبين اللذّة والنّشوة .

اللذّة والنّشوة عبارة عن حالة من السرور تنتج عن إرواء غريزة من الغرائز وطابع تلك الحالة ينزع دائماً نحو المؤقت والعارض ، فنحن نشعر بلذّة الطعام ما دام في أفواهنا ، فإذا تجاوزها ذهبت لذّته ، وليس في إمكاننا إطالة أمد تلك اللذّة والإحساس بها عن وقت تناولها . وحين يكون الطعام من مصدر محرَّم أو نتناوله بإسراف فإن تلك اللذّة تصبح منقوصة ومكدَّرة لأن صوتاً ينبعث من أعماقنا يؤنّبنا على تناول ذلك الطعام ، ويتوعّدنا عليه بالعقاب أو بالأمراض والأوجاع .

وأسوأ الناس حالاً هم أولئك الذين يبحثون عن النّشوة أينما كانت ، ومهما ترتب على حصولها من نتائج سيّئة ؛ إنهم أرقّاء لدى نزوات لا تعرف الارتواء ولا تتوقف عند أي حد إلَّا حد العجز !

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

بعيداً عن الأوهام :

ليس هناك شيء يشكّل بكل تفاصيله ومعطياته على وجه الانفراد سعادتنا القلبية، حيث إن السعادة عبارة عن نسيج معقد، وما يسهم في تحقيقها متعدد الأنماط والأشكال. قد تكون في أحسن حال، وتتذكر حدثاً مؤلماً، فيعكّرك يوماً كاملاً. وقد يملك أحد الناس كل مقومات السعادة الشخصية لكنه يُرزق بولد منحرف أو معوّق، ينكّد عليه حياته، ويعكّر عليه كل ألوان النعماء التي يتمتع بها.

معظم الناس قد وقعوا في وهم تغيير مجرى حياتهم من خلال الوصول إلى شيء ما، فهذا يعتقد أن مبلغاً كبيراً من المال سوف يجعله في قمة السعادة والأمان.

وثانٍ يعتقد أن وصوله إلى منصب معيّن سيفتح أمامه كل أبواب الهناء.

وثالث يعتقد أن أبناء هذا الزمان لا يحترمون إلّا الشخص المتفوق الناجح، ولا سعادة مع ازدراء العباد أو في المكانة العادية، ولهذا فإن النجاح بالنسبة إليه يشكّل الباب العريض الذي سيدخل منه إلى عالم الأحلام الوردية وهكذا..

ومع أنني أعتقد أن من الصعب جداً أن نقنع الناس بأن هذا الذي يعلّقون عليه كل آمالهم في تحقيق السعادة لا يعدو أن يكون واحداً من الأوهام الكبيرة التي دوّختنا

ودوّخت الأمم من قبلنا ، إلاّ أن علينا أن نحاول في ذلك لعلّه يتشكل وعي مستقبلي بهذه القضايا ، فيرتاح بعض المجهدين ، ويتأنّى بعض اللاهثين والمندفعين .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ليس بالمال وحده :

إذا دققنا في دور المال والثروة في حياتنا وفي تحقيق السعادة لنا، فإننا سنجد أن كل واحد من بني الإنسان سيظل في حاجة إلى شيء من المال حتى تستقيم حياته، ويتمكن من قضاء حوائجه، ولكن وجود شيء من المال ليس الشرط الوحيد للعيش الهانئ، فشروط الحياة الطيّبة عديدة، والمال واحد منها.

المال وسيلة، ويساهم في سعادة النّاس ما دام يمكن استخدامه من قِبل الذين يملكونه. فإذا فاض عن الحاجة والقدرة على التمتع به، فإن علاقة صاحبه به تصبح وهمية.

المال الذي بين أيدينا قد يكون وسيلة لتحريرنا من الشعور بالعوَز ومن ذل الحاجة إلى الناس، لكن عندما ننهمِك في جمع المال أملاً في حياة أهنأ وأرغد، فإن ذلك المال قد يكون طريقاً إلى العبودية والاسترقاق، فيهدر المرء كرامته في سبيل الحصول عليه، وقد يقترن اكتسابه بالمعاصي والربا والغشّ.. لأن الملاحظ أن من يؤمن أن المال هو كل شيء، يفعل أي شيء من أجل الحصول عليه. ومع كل هذا فإن المال الذي نفني الأعمار في جمعه هو نفسه الذي لا يترك لنا أي وقت للاستمتاع به!

إن رجلاً بلا مال هو رجل فقير، ولكن الأفقر منه ـ إذا أردنا أن نغوص نحو الأعماق ـ رجل ليس لديه إلاّ المال.

نحن بحاجة إلى الإيمان بأن المال ليس هو الطريق السريع

إلى كل ما نتمنّاه، وأن هناك من موارد السعادة والسرور ما يفوق ما يؤمِّنه المال منهما، لكن تلك الموارد تحتاج إلى نوع من الالتماس الذي يصل إلى حد الاكتشاف.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كن إيجابياً:

إن لكل شيء نملكه في هـذه الحياة إيجابياتـه وسـلبياته، له وجهه المشرق ووجهه الكالح، ونحن الذين نرى الوجهين معاً أو نرى الوجه الذي نختـار، وسيكون مـن مصلحتنـا دائماً حين لا يكون أمامنا أي حل أن نرى الوجه المشرق لأنـه آنذاك يكـون هـو الحل، وفي هدي نبينا ﷺ ما يزكّي هـذا الملمـح، فقـد عـاد عليه الصَّلاة والسَّلام أعرابياً يتلوّى من شـدّة الحمّـى - درجة حرارة مرتفعة جـداً- فقـال لـه مواسـياً ومشـجعاً علـى احتمـال المكروه: «طهور». فقال الأعرابي: «بل هي حمّى تفور علـى شيخ كبير لتورده القبور». قال عليـه الصَّلاة والسَّلام: «فهي إذن»(1). أي هي كما ترى، وكما تظن.

وقـد أراد النبـي أن يـري ذلـك الأعرابـي الوجـه الآخـر للحمّى، وهو تكفير الذنب، لكن ذلك الأعرابي أبى إلاَّ أن يـرى الوجه السلبي.

(1) أخرجه البخاري عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما برقم /٣٦١٦/ باب المناقب

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

....

....

....

....

....

16

ليس بالشُّهرة فقط:

بعض الناس أو كثير منهم ـ على الأصـح ـ علّق كل توازن شخصيته وكل آماله وطموحاته على الشهرة وطيران الذكر بين الناس واكتساب ثنائهم. وهو في سبيل ذلك مستعد لخوض الأهوال، كما نشاهده في بعض المغامرات والألعاب الرياضية. وكالذي ينفق الأموال الطائلة في مشروعات خيرية أو على الفقراء أو في سبيل أن تلهج الألسنة والأقلام بحمده والثناء عليه. تقول العرب: «برقٌ خُلَّب». وهم في هذا يتحدثون عن السحاب يومض برقه حتى يُرجى مطره، ثم ينقشع دون أن تهطل قطرة واحدة.

هكذا الشهرة حيث تسمع الكثير من الثناء والتبجيل، فإذا عدت إلى نفسك لم تجد شيئاً بين يديك ولا في نفسك. وإن العاقل حين يسمع الثناء، ويرى ذكره يطير في الآفاق، يرجع إلى نفسه، فإن وجد أنه أعظم وأكثر مما يقول الناس، قال: لم يأت الناس بجديد، وأنا أعرف قدر نفسي. وإذا وجد نفسه أقل مما يقَولون، شعر بنوع من الخذلان والصَغار لأنه أوقع الناس، أو وقع الناس بسببه في نوع من الخديعة وضلال الرأي.

في بعض الأحيان أقول: إن الزهّاد هم أعقل الناس لأنهم يتصرفون وفق ما تمليه معرفة الحقيقة الكاملة، حيث إنهم تحرروا من التشبث بأذيال حياة زائلة، واستطاعوا أن ينسحبوا في الوقت

المناسب من الصراع المحموم واللا أخلاقي على النفوذ والثروة في دار الفناء، فاستراحوا، وأراحوا.

إن الزاهد أدرك ببصيرته خط النهاية وهو واقف عند خط البداية، فرأى أن المعركة على الشهرة ليس فيها رابح، ومن يمكن أن يسمى رابحاً لا يبتعد كثيراً عمّن يسمى خاسراً. ليس الزاهد بالضرورة مخفقاً أو عاجزاً أو كسولاً، ولا نرضى ذلك لأي مسلم، لكنه أيضاً ليس مهووساً ولا صاحب رؤية عمشاء، ولا مخدوعاً بالسراب. ومن هذا وذاك جاءت عظمة بطولته.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

الفلاح لا النجاح :

في الناس كثيرون يرون أنهم سيبلغون درجة عالية من الهناء، بل إنهم سيولدون ولادة جديدة عندما يصبحون في الذروة بين زملائهم، أو عندما تبلغ رؤوس أموالهم كذا وكذا من الألوف أو الملايين. ومع أننا أمة محتاجة إلى أكبر عدد من الناجحين حتى نتخلص من العديد من أزمات التخلف العلمي والتقني، إلا أن هذا لا ينبغي أن يصرفنا عن حقيقة أن أعداداً باتت تعتقد أن النجاح سيحقق لهم أعظم أشكال السرور. وقد حدث بسبب هذا الاعتقاد نوع من التحول في المفاهيم، حيث صار كثيرون يذكرون كلمة (النجاح) أضعاف ذكرهم لكلمة (الفلاح) والتي تعني الطيبة والصلاح، وترتبط بالفوز الأخروي. وصار الناس في تعاملهم مع بعضهم يعطون أهمية متزايدة للثروة والتفوّق على حساب الاهتمام بالأخلاق والسلوك الحسن والتقوى.

لست هنا أريد مديح الإخفاق، بل يمكن التأكيد على أن الناجحين قد يكونون أقل فساداً من المخفقين، ولديهم أسباب أقل للإساءة إلى الآخرين، وأسباب أكثر للإحسان، لكن أريد التأكيد على أن النجاح ليس هو سفينة النجاة من الشقاء ولا هو الطريق السريع إلى المسرّات، ومع أهميته إلا أن علينا أن نتذكر حجم الثمن الذي سندفعه من أجله، ونتساءل كذلك عن أولئك الذين سيدفعون ثمنه معنا دون أن يصيبوا شيئاً من ثمراته.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

لكي يكون النجاح فلاحاً :

إذا كنا في حاجة إلى النجاح، فما الأمور التي تجعلنا نستمتع بشهد النجاح دون أن نُشاك بأشواكه، ودون أن نُزعِج من خلاله الآخرين فنفقد مورداً مهماً من موارد الهناء حين نفقد التعاطف الذي ننتظره منهم؟

إن النجاح يجر القوة والنفوذ والمال والجاه، وتكمن السعادة في استخدام هذه الأمور استخداماً حسناً. إن عقيدتنا والفطرة التي فطرنا الله عليها، والأعراف القائمة في المجتمعات تتجه جميعاً وجهة واحدة، هي توجيه الرجل الناجح نحو ثلاثة أمور، هي:

١. أن يكون عادلاً.
٢. ومشفقاً.
٣. ومتواضعاً.

- العدل يقتضي من الناجح ألا يوقع الظلم بالآخرين خلال مسيرته الحياتية المظفَّرة، وهذا يشمل فيما يشمل كسب المال من الحلال وبالطرق المشروعة. وهذا في الحقيقة يحتاج إلى طاقة وإرادة غير عادية، حيث الحاجة الماسّة إلى كبح جماح النفس عن أن تتجذب نحو مغريات

الثروة وإغـراءات الجمـع والاستحواذ. فنحن المسلمين نعتقد أن النجاح الدنيوي إذا تم بطرق غير مشروعة كان وبالاً على أهله، لأن لذائذه تنقضي في الدنيا، وتبقى منغصاته في الآخرة يوم لا ينفع مال ولا بنون. وإنما نقول هذا الكلام ونحذّر هذا التحذير لأن الخبرة علمتنا أن الهامش الذي يفصل بين النجاح من جهة وبين الرشوة واللصوصية والاحتيال هو هامش ضيّق، ولذا فإنه يمكن للمرء في كثير من الأحيان أن يتجاوزه عن قصد وعن غير قصد.

- الشفقة شيء ثان يحتاج إليه الناجح، فهو خلال عمله يلتقي بالكثير من العناصر الضعيفة التي تحتاج إلى اللفتة الحانية والمواساة الصادقة. وإن الوقوف إلى جانب هذه العناصر هو أحد أهم الوسائل التي تجعل للنجاح بعداً إنسانياً وأخلاقياً حيث تتم من خلال الشفقة والرحمة ترجمة المكاسب الاقتصادية إلى مكاسب روحية واجتماعية، وبذلك يدخل السرور

على المرء، ويشعر بأنه ابتعد خطوة عن داء الأنانية والأثرة الذي يصاب به الناجحون في العادة. وإن الشفقة ترتبط ارتباطاً أكيداً بكرم النفس ومحبة الآخرين، وهما خصلتان ضروريتان للشعور بالخيرية والأمان.

- التواضع هو أكثر الخصائص صعوبة في الاكتساب إذ يبدو أن لدى الناجحين شيئاً عميقاً يدفعهم نحو الاعتزاز بالنفس والإحساس بالفرق بينهم وبين الأشخاص العاديين.

وذلك ربما كان يعود إلى أن الناجح - ولا سيما رجل الأعمال - قد قام بأعمال كثيرة، تقوم على الكفاح والشجاعة والاستحواذ والتملك، وظفره بكل ذلك يجعله ميالاً إلى الغطرسة والعجرفة والاستهانة بالآخرين.

النزاهة في المعاملات المالية والاستقامة على الشريعة والشفقة والتواضع، سمات مهمة يحتاجها الناجحون حتى يكون لتعلقهم بالنجاح بوصفه مدخلاً إلى الهناء والسرور معنى مقبول ومفهوم.

إن النجاح مثل النفوذ ومثل الصحة يمكن أن يساعد على الحصول على السعادة والطمأنينة والانشراح إذا استخدم استخداماً صحيحاً ولا سيما في أيامنا هذه حيث انتشر التخفف من المعايير الأخلاقية لصالح تكديس الأشياء والاستحواذ على المناصب والمكاسب .

عزيزي القارئ:

بيّن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

منغّصات السعادة

وفيه سبع وثلاثون إضاءة

عِش هانئاً

زيف وليست سعادة :

من منغّصات الحياة الطيبة اتجاهُ المرء إلى اتخاذ الملذات أساساً ورأس مال جوهرياً للحصول على السعادة .

ومما يؤسف له أن أعداداً متزايدة من الناس ؛ ولا سيما الشباب والفتيان صار لديهم اعتماد أساسي في الحصول على السعادة والأمن والاطمئنان على ما ورد إلينا من العالم الغربي والصناعي من تقنيات ووسائل تقوم أساساً على الرفاهية والسعي إلى الانتصار على الإملاق والعوز والملل بل على الشيخوخة والقبح .

وقد نشطت في الآونة الأخيرة عمليات التجميل للرجال والنساء ـ وهي أشكال وفنون كثيرة ـ كما كثرت الأدوية المنشطة وتلك المقاومة لتكلس الخلايا .

وقد صار مستقراً في أذهان الكثيرين منا أن الإنسان السعيد هو دائماً شاب ، والمرأة السعيدة هي دائماً جميلة .

السعادة صارت لدى الكثيرين تكمن في التسلية والمرح والرحلات والخروج إلى المنتزهات ، بل إن الأمر تجاوز ذلك إلى وجود مساعٍ مسرفة لإحداث نشوة مصنوعة في الروح عن طريق العقاقير المخدرة ، وهي كثيرة ومتنوعة ؛ وعلى من يقع في فخاخها أن يزيد من تناولها حتى لا تفقد تأثيرها . وهكذا تصبح الحياة السوية لدى المدمنين حياة لا

تطاق ، ويؤدي بهم ذلك في نهاية الأمر إلى تدمير حياتهم الروحية والنفسية والاجتماعية .

إن السعادة التي تتطلب النشوة هي سعادة دائماً زائفة ومزورة .

وإن من المؤسف مرة أخرى أن الأجيال الجديدة باتت تتلقف شروط الحياة السعيدة من التربة المشوهة الموجودة في كثير من البيوت ، ومن حملات الدعاية والإعلان التي تصور للناس أنهم إذا لم يتحولوا إلى مستهلكين نهمين لكل شيء ، فإنهم سيكونون متخلفين وبعيدين عن الحضارة وتذوق ملذات المعاصرة والحداثة .

وإذا عدنا إلى قرارة نفوسنا وإلى ما تعلمناه من مبادئ ديننا ومن حكمة الأمم ـ وجدنا أن السعادة الحقيقية تكمن في أمور كثيرة ذات علاقة بالقيم والمبادئ والأفكار والسمو والتضحية والعطاء غير المشروط .

ونحن لا نتجاهل قيمة كل ما يتمتع به الناس بطريقة مشروعة لكن الاعتراض على جعل الملذات أساس السعادة مع أنها لا تعدو أن تكون أشياء تكميلية .

إن الواحد منا يدرك بوضوح الفراغ الروحي الذي يشعر به بعد انقضاء أي ملذة من ملذات الجسد . وحين تكون اللذة قد تمت عن طريق غير مشروع فإن المرء يشعر بعتمة روحية وبوخز الضمير وبشيء من احتقار الذات .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ابتعد عمّا ينغّصك :

المزعجات والمنغصات التي تعكر مزاج المـرء علـى نحـو مباشر وعلى نحو غير مباشر كثيرة، وبعضها يصعب التعبير عنه لأنّه دقيق للغاية. وبعض أشكال الشعور بالتعاسة، يعود إلى أسباب مزاجية فردية غامضة.

ولا ريب بعد هذا وذاك أن تأثير كـل منغّص من المنغّصات التي نتعرض لها يختلف من شخص إلى شخص آخر؛ وعلى سبيل المثال فإن الناس يختلفون في حبهم للذرية، فعاطفة الأمومة تكون مشبوبة ومستعرة لدى امرأة وضعيفة نسبياً لدى امرأة أخرى، ولذا فإذا حُرِمت هـذه وتلك من الذريّة فإنّ تأثير ذلك على تعكير المزاج لديهما سيكون مختلفاً.

ولكن مهما يكن الشأن فإن الأمور المشتركة بين الناس في مسألة الحياة الطيّبة وفي غيرها هي أمور كثيرة، وهذا ما يسوّغ لنا الحديث عن هموم الناس وشجونهم، وهـذا ما يعطي خطابنا مشروعية الشمول والتعميم.

إن معرفتنا بالأسباب التي تجر الشقاء قد تكون أهم من معرفتنا بالأشياء التي تجعل حياتنا طيبة وسعيدة؛ لأن الله جلّ وعلا فطر الناس على حب الحياة والتشبث بها، وأتاح لهم أنواعاً عديدة من الممتعات والمرفّهات، فإذا قلّت عوامل التعاسة والنكد في حياتهم شعروا بطريقة آلية وعفوية بالبهجة وانتابتهم مشاعر الارتياح.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

إبحار نحو السعادة :

أكبر مصدر لتنغيص الحياة السعيدة، هو ضياع الهدف الأسمى والنهائي الذي وُجدنا من أجله على هذه الأرض، أو غياب ذلك الهدف عن الوعي، فلا يدرك المرء معنى الاختبار والابتلاء ولا معنى بذل الجهد من أجل أشياء غير مادية ولا معنى مجاهدة النفس أو الصبر على البلوى.

وإن عقولنا غير مؤهلة لتحديد ذلك الهدف على نحو مستقل؛ والوحي وحده هو الذي يحدد للناس لماذا هم هنا، وما الذي عليهم أن يفعلوه إذا ما أرادوا أن يعيشوا سعداء على هذه الأرض، وإذا ما أرادوا استمرار هنائهم لما بعد الموت.

الحياة الدنيا بكل ما فيها من مسرّات ومنغّصات هي مجال اختبار لنا: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾[1] والهدف النهائي لمساعي الناس في هذه الحياة هو الفوز برضوان الله تعالى والذي يعني الاستقرار الخالد في جنات النعيم: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ كُلَّمَا رُزِقُوا مِنْهَا مِنْ ثَمَرَةٍ رِزْقاً قَالُوا هَذَا الَّذِي رُزِقْنَا مِنْ قَبْلُ وَأُتُوا بِهِ مُتَشَابِهاً وَلَهُمْ فِيهَا أَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَهُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾[2].

(١)-[سورة الملك، الآية: ٢]. (٢)-[سورة البقرة، الآية: ٢٥].

إن كثيراً من الشقاء الذي يعيش فيه بعض الناس مرده إلى أنهم يفقدون المغزى من الخير الذي يلقاهم والشر الذي يلاقونه، فلا يحسنون الفهم ولا التصرف لا مع هذا ولا حيال ذاك، فيبطرون ويلهون حيث ينبغي الحمد والشكر، ويجزعون وييأسون حيث ينبغي الصبر والتسليم لله تعالى وعاقبة ذلك مباشرة فقد الهناء الموصول بالفكر والرؤية والوضعية العامة.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

بوصلة السعادة :

الهدف العظيم لا يكفي أن يكون جزءاً من معتقد المسلم فحسب، بل ينبغي أن يكون حاضراً في وعيه وانتباهه عند كل عمل مطلوب شرعاً، وأي عمل يخدم مقصداً شرعياً عاماً حتى ينال المثوبة عليه، وحتى يستمتع بالمشاعر التي يوفرها إحساس المرء بخيرية ذاته ويقينه بأنه يسعى إلى خير وأن مآله بالتالي هو الفوز بالنعيم الأبديّ.

بالنيّة ووضوح الهدف يصبح للحياة معنى ويشعر المسلم بالامتلاء العاطفي والوجداني، حيث تصبح تصرفاته منطقية ومفهومة وقابلة للشرح والتوضيح على نحو ما نجده في قوله سبحانه: ﴿قُلْ إِنَّ صَلاَتِي وَنُسُكِي ومَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾(١).

إن الخطوة الأولى على طريق تحجيم المنغّصات والمزعجات تتمثل في أن نعيد ترتيب حياتنا واهتماماتنا على نحو يجعل لحياتنا قيمة ومعنى، وليس لذلك سوى طريق واحد هو الإصرار على ضبط سلوكاتنا في الاتجاه الذي أراده منا الخالق جلّ وعلا وهو اتجاه واضح وبيّن، لا يزيغ عنه إلا هالك.

(١) سورة الأنعام (الآية ١٦٢).

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

السأم عدوّ الهناء :

السأم والملل والضجر من الأعداء المهمّين للحياة السعيدة.

التقدّم الذي حدث في العصر الحديث ذلّل الكثير من الصعوبات، ووفّر الكثير من المرفّهات، لكنه جعل حياة الناس رتيبة تمضي على نمط واحد: في الساعة الفلانية يتناول الموظف الفطور، وفي الدقيقة الفلانية يخرج من بيته إلى عمله، وأنماط ما عليه أن يؤديه من عمل في يومه، وأنماط المراجعين له صارت محفوظة عن ظهر قلب. وفي ساعة معينة يكون الانصراف ثم الغداء، ثم النوم إلى ما قبل المغرب ثم مساعدة الأولاد في كتابة واجباتهم، وبعد ذلك حديث قصير مع الزوجة والأولاد، يتلوه سماع نشرة الأخبار، أو رؤية شيء آخر، وبعد ذلك يهجم النعاس والنوم من أجل الراحة والاستعداد ليوم جديد وهكذا..

ومَن ليس موظفاً له برنامج يومي مشابه. هذه الرتابة في الأنشطة اليومية، جعلت أيام السَّنة متشابهة إلى حد مذهل، مما أوجد لدى الناس قدراً لا يُستهان به من الملل والإحساس بأن الغد لن يحمل أي جديد ما دام اليوم لا يختلف عن الأمس في أي شيء، وبالتالي فلا شيء يدعو إلى الابتهاج أو الانتظار.

ويبدو أن الشعور بالإثارة أو الدهشة وتوقُّع الأشياء غير المألوفة يشكّل جزءاً جوهرياً من طبيعتنا نحن بني آدم، ومن ثم فإن نمط الحياة الذي يحرمنا من هذه الأشياء يجعلنا نشعر بأن

الحياة نفسها فقدت مذاقها الأصلي ومتعتها المرجوة.

حين يكون ثمّة فروق كبيرة بين الظروف الحاضرة وبين الظروف الأكثر ملاءمة لطبائعنا وحاجاتنا النفسية فإن السأم يبدأ بالتغلغل في نفوسنا.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

الملل دون استعجال :

الـذي يخيـف دائمـاً ليس السـأم الـدوري الـذي يكـون بـين موجـات النشـاط والحركة والإقبـال والانجـذاب ، ولكـن السـأم الـذي يخيّـم علـى النفس ويسـتولي علـى الشـخص فـي معظـم أوقاته . ولا بدّ أن ندرك أن السأم جزء طبيعي من الحياة ، فـأعظم الكتب إمتاعاً وفائدة يحتوي على بعـض الفصـول المُملّـة ، وأكثر الأعمـال حيويـة ، لا يخلـو مـن بعـض الأمـور المزعجـة والمملّـة ؛ ولهذا فيجب أن نتعلم كيف نتحمل ذلك ، ونتقبله على أنـه جزء طبيعي مـن الحيـاة ، ويجـب أن نعلّـم صغارنـا هـذا الأمـر أيضـاً ، فبلـوغ المعـالي وذرى المجـد ، يتطلـب دائمـاً الصـبر والقيـام بأعمال ليس فيها أي شيء من الإثارة .

والرجال العظام كانوا دائماً وعلى مدار التاريخ يقومون بأعمـال كثـيرة تبـدو للآخريـن مملـة وعقيمـة . والإنجـازات العظيمة تحتاج إلى الحياة الهادئة المُنظَّمة ، وليس إلـى الحيـاة المُتقلِّبة والمثيرة .

الحياة الصناعية التي نعيشها في البيوت المغلقة حـالت بيننا وبين الحيوية والنشاط والتفتّح والتـأثّر الـذي نجـده عنـد تجوّلنا في الحقول وعند قطفنا لثمـار شـجرة أو مشـاركتنا في سقاية بستان .

إن بعدنا عن الحياة الملتصقة بالأرض التي تفور بالنماء

والتجدد جعلنا لا نرى سوى الإسمنت والحجر والحديد ، فتصلّبت نفوسنا وجفّت مياه الروح في أعماقنا!

إنّي أعتقد أن علينا ألاَّ ننظر إلى موضوع الملل نظرة متعجلة أو نظرة استخفاف ، إذ من الواضح أن كثيراً من الجرائم الكبرى كالاغتصاب وشرب الخمر والقتل وقطع الطريق كان للسأم والملل نصيب في دفع أصحابها إليها .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

للملل فوائده :

أشعر في بعض الأحيان أن الله جلّ وعلا زوّدنا بالسأم لنتّخذ منه عازلاً يحول بين نفوسنا وبين الأشياء السيئة التي نراها ونسمعها، حيث لا يحول بيننا وبين التفاعل وبالتالي التأثر بالكلام الرديء والأفكار التافهة شيء مثل الضجر.

وقد يكون للسأم ميزة أخرى نلمسها من خلال التجربة، وهي أننا لولا السأم لأُصبنا بالإرهاق من فرط النشاط والاستجابة للمثيرات المختلفة؛ ولهذا فإن السأم يشكّل فترة استجمام؛ ولطالما كان الملل مقدمة لنشاط عظيم وتحفز نفسي وانطلاق روحي هائل. شيء جميل أن نرى الأشياء من أكثر من زاوية وأن نقلّب الأمور على أكثر من وجه لنرى التوازن المدهش الذي بثه الخالق جلّ وعلا في هذا الكون، ولنلمس شيئاً من حكمة الحياة.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

افهم الحياة :

الجهل بطبيعة الحياة أحد المنغِّصات الأساسية للعيش، حيث إن كل واحد منّا يرسم صورة للحياة والأحياء من أفُق فهمه ومعارفه وخبراته، وهي دائماً محدودة وجانبية وجزئية.

وهكذا فالأمين يظن أن كل الناس أُمناء.

واللطيف يتوقّع مِن كلّ الناس أن يعاملوه بلطف.

والكذاب يظن أن كل الناس كذابون.

الذين تعودوا رخاء العيش يُصدمون إذا مرّت بهم أيام شِدّة وضنك.

والذين عايشوا الأزمات والشدائد القاسية يبطرون ويضجرون إذا داهمهم الرخاء واليسار.

الحقيقة أن في الحياة دائماً مفاجآت وأموراً تصدم وتجرح، وتخالف التوقعات.

في المجتمع تفاوت واختلاف في العقول والأمزجة والمصالح، وكل واحد من الناس ينظر من زاوية معيّنة تهمّه، أو هو لا يستطيع أصلاً أن ينظر من غيرها.

كثيرون منّا لا يستوعبون شيئاً من هذا لأنهم حالمون مثاليون رسموا صورة للكون ظنّوها هي الصورة الوحيدة الصادقة، وكل ما يخرج عن تلك الصورة هو بالنسبة إليهم شيء

غير معقول ولا مقبول؛ ولهذا فإنهم باستمرار في حالة شكوى وعتب على الآخرين ولوم لهم.

إنهم يتجرّعون الكثير من الغصص والآلام بسبب جهلهم بالطبيعة التي منحها الله جلّ وعلا لهذه الحياة.

إذا علمنا أن الدنيا دار ابتلاء فينبغي أن نتوقّع الابتلاء في كل نواحيها وكل مراحلها ابتلاء بما نعرف وبما نجهل، بما ننكر وبما نقرّ، بما يسوء، وبما يسر.

قالوا الحياة قشور قلنا فأين الصميمُ

قالوا شقاء فقلنا نعم فأين النعيمُ

إن الحياة حياة ففارقوا أو أقيموا

النابهون فينا يقضون الشطر الأول من أعمارهم قبل أن يعرفوا طبيعة الحياة.

أما الآخرون فيخرجون من الحياة الدنيا إلى عالم الآخرة قبل أن يتعرفوا عليها، وهذا من أسباب الشقاء، ومن جملة النقص المستولي على عموم البشر.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كن نبيلاً :

أسوأ أنواع الحسد هو ذاك الذي يتجاوز الخواطر والتشهيات والتمنيات إلى إلحاق الضرر بالمحسود من غيبته والكيد له وإطلاق الشائعات عليه، وهذا يورث صاحبه شيئاً من احتقار الذات.

الحسد ينطوي على سوء ظن بالله تعالى فكأن الحاسد يعتقد أن ما عند الله تعالى ليس كافياً للجميع، فيتمنّى أن يصير إليه ما عند غيره. وينطوي على اعتراض على قسمة الله للخيرات والأرزاق حين يتمنّى الحاسد انتقال النعمة من المحسود إلى شخص ثالث.

إنه بدلاً من أن يحمد الله على ما أولاه من النعماء، وعلى ما في حوزته، يعتصر قلبه الألم على ما في حوزة الآخرين.

الرجل العاقل في الحقيقة لا يقل فرحه بما لديه لأن شخصاً آخر أوتي شيئاً يزيد، أو يتفوق على ما عنده؛ ولهذا فإن الحسد في الواقع هو شكل من الرذيلة الخلقية والعقلية، لأن الحاسد لا ينظر إلى الأشياء على ما هي عليه في ذاتها، وإنما ينظر إليها من خلال علاقتها بغيرها.

ومما يفيد في التخلص أو التخفيف من هذا الداء الإعراض عن التفكير في أمور الآخرين إلا على سبيل الإصلاح؛ بالإضافة إلى تجنب المقارنات والموازنات بين ما يملكه الشخص، وبين ما يملكه غيره، إذ طالما جاءت المقارنات بالأمور السيئة والنتائج الخاطئة.

بعض المسلمين يملكون نوعاً جميلاً ورائعاً من السمو الروحيّ والخلقي حيث إن الواحد منهم حين يشعر بانفعالات الحسد تعتمل في صدره يقاوم تلك الانفعالات ويسترذلها، ويحاول التخلص منها؛ ولا يكتفي بذلك بل يسعى في الإحسان إلى المحسود والدعاء له ونشر فضائله. وهذا على قلته موجود، والكرام دائماً قليلون. وهذا من الإيمان ومن النبل الذي على كل مسلم أن يرتقي إليه.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

جَمِّل باطنك :

العُجب والغرور والكبر أدواء مترابطة ومتعالقة، وظاهرها يعطي مؤشرات خاطئة لأصحابها، حيث يبدو المصابون بهذه الأدواء في حالة حسنة، فهم يشعرون بالتميّز والنجاح والثقة بالنفس والتفوق على الآخرين والوجاهة الاجتماعية والاستغناء عن الناس في الوقت الذي يشعرون فيه بحاجة الناس إليهم. هذه الأمراض تعكّر صفو الحياة لأن كل الأدبيات الإسلامية تؤكّد للمسلم أن الإحسان إلى الناس هو باعتبارٍ ما إحسان إلى الذات كما أن الإساءة إلى الناس هي باعتبارٍ ما إساءة إلى الذات وإلى النفس.

إن العبودية لله تعالى تتطلب من المؤمن الانكسار والتذلل بين يدي خالقه إلى جانب اتهام النفس وحسن الظن بالناس والإحسان إليهم والتواضع والاعتراف بالخطأ، وما شابه هذه المعاني؛ وهذه كلها تكون معدومة أو ضعيفة لدى المعجبين بأنفسهم والمغرورين بما يملكون والمتكبرين على الآخرين.

وهذا يجعل المرء في مواجهة نفسه وفي حالة تمرد على الفطرة التي فطر الله الناس عليها، ولهذا فإن المغرور والمتكبر يشعر بين الفينة والفينة أنه ليس في الموقع الصحيح؛ ولا سيما حين يرى إعراض الناس عنه وجفاءهم إياه، حتى أهل بيته يشعرون بأنه أقل بكثير مما يرى نفسه، وهذا يؤجج في داخله صراعاً خفياً ومستمراً يشوّه كل جمال حياته الباطنية، ويجعله في حاجة إلى علاج ممّا هو فيه.

عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

قَوِّ حركة الأفكار والمشاعر :

العجب بالنفس ينطوي دائماً على اعتقاد بالكمال والتفوّق على الآخرين؛ وهذا فيه تزكية للنفس مع أن الله جلّ وعلا أمرنا باتهام النفس وعدم تزكيتها؛ حيث قال سبحانه: ﴿فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى﴾(١). وقد قال عليه الصّلاة والسّلام لأبي ثعلبة الخُشني: «إذا رأيت شُحّاً مُطاعاً وهوى متَّبعاً وإعجابُ كلِّ ذي رأيٍ برأيه فعليك بنفسك»(٢).

فكأن العُجب يُسهم في إفساد الحياة الاجتماعية، ويُضعف حركة التبادل في المشاعر والأفكار، مما يجعل مفسدة الاختلاط بالناس أكبر من المصلحة المرجوة، ولذا فالصيرورة إلى نوع من مجانبة الناس واعتزالهم تكون أنفع للمسلم آنذاك.

لا ريب أن من حق المرء أن يعرف قدر نفسه وقيمة ما يملك من إمكانات ومواهب، وهذا يعد ميّزة لكن لا بد معه من الشكر والحمد لله تعالى والانفتاح على ما لدى الآخرين، فالكمال في كل شيء نسبي، وهو قابل للضمور إذا أحطناه بالعجب، وقابل للنمو إذا اعتقدنا أن لدى الآخرين شيئاً يمكن أن نتعلمه ونستفيده.

(١) [سورة النجم، الآية: ٣٢].
(٢) رواه الترمذي برقم ٣٠٦٠ في التفسير وأبو داود برقم ٤٣٤١ في الملاحم وابن ماجه برقم ٤٠١٤ في الفتن

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

احذر أن تكون منهم :

الشعور بالاضطهاد والتآمر وقهر الآخرين شيء مستشرٍ بين الناس، وهو واحد من الأمور المهمة في إفساد متعة الحياة وتكدير الخاطر.

في أمة الإسلام أشخاص كثيرون جداً يعتقدون أن السبب الجوهري في تخلّف الأمة لا يعود إلى قصورها الذاتي ولا إلى الأخطاء والخطايا التاريخية والمعاصرة والحاضرة، وإنما إلى المؤامرات التي تُحاك من الأعداء خارج حدود العالم الإسلامي؛ ولا سيما الدول الغربية.

ولهذا فإنهم كثيراً ما يعتقدون أن انحطاط تلك الدول أو دمارها هو الذي سيخلّص العالم الإسلامي من أوضاعه الراهنة. حين تجالس هؤلاء تجد أنهم يشعرون بدرجة عالية من المرارة واليأس وانسداد الآفاق. ولِمَ لا يكون الشأن كذلك وهم يشعرون أن مفتاح كل تقدم يمكن أن ننجزه ليس في أيدينا، وإنما في أيدي خصومنا التاريخيين والمنافسين لنا في عالم اليوم.

هؤلاء الناس نفضوا أيديهم من أي عمل إيجابي بنائي لأنه في نظرهم ليس مجدياً!

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

قَيِّم نفسك :

هؤلاء الذين تسيطر عليهم فكرة قهر الأمم لأمة الإسلام يظلون غير قادرين على تقييم أحوالهم ونقدها وإصلاحها، وتجد الواحد منهم يسلك في الاستسلام للأوضاع السيئة مسلك الجبريين الذين يعتقدون أن الإنسان لا يعدو أن يكون كالريشة المعلّقة في الهواء تميلها الرياح يمنة ويسرة، مع أن هؤلاء ليسوا جبريين في نظرتهم لأفعال العباد!

على الصعيد الفردي الداخلي تلقى كثيرين من الناس يعتقدون أن عدم استقرارهم في مؤسسة أو شركة أو مهنة يعود أساساً إلى الظلم الذي وقع عليهم، أو إلى عدم تحملهم لمشاهد التسيب والفساد الذي وجدوه في المؤسسات التي عملوا فيها. ومع أن وجود ما يتحدثون عنه ليس نادراً في الحقيقة إلا أنك تجد عند البحث والتدقيق أنهم لم يستطيعوا القيام بواجباتهم المهنية والوظيفية على الوجه المطلوب، أو لم يستطيعوا التلاؤم مع رؤسائهم أو زملائهم، فتم الاستغناء عنهم.

وهناك أشخاص يشعرون أن حياتهم معرضة للخطر بسبب الحسد والحقد الذي يكنه بعض الناس لهم؛ ولذا فهم في توجس دائم. وهؤلاء في الحقيقة يحتاجون إلى علاج نفسي.

وثمّة فريق ثالث من الناس منزعجون دائماً لأن من يقيمون علاقات معهم لا يعاملونهم بالكياسة والرقة واللطف والعطف الذي يستحقونه.

وأخيراً هناك نموذج المُحْسِن الذي يعمل دائماً الخير للناس، ويمد لهم يد العون والمساعدة على الرغم من عدم طلبهم ذلك، لكنه مندهش وفزع من أن أولئك الذين تلقوا مساعدته لا يُظهرون له أي اعتراف بالجميل.

تشترك كل هذه الأصناف من الذين يشعرون بالقهر والاضطهاد إلى الذين يشكون من الناس نكرانهم للجميل، في أنهم يسيئون فهم الحياة وفهم العلاقات مع الآخرين، بل يسيئون فهم أنفسهم أيضاً.

ومع أنك قد لا تعثر على أي علاج ناجع لبعض حالات هوس الاضطهاد إلا أن الحالات الخفيفة التي يشعر بها من ليس مصاباً بالتصلب الذهني قد يكون له بعض العلاج، وعلينا أن نتعاون في بلورته وتقديمه.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

اعمل :

العمل بالنسبة إلى الإنسان العاقل الراشد يشكل وسيلة وهدفاً في آن واحد، والبطالة تقضي على الوسيلة والهدف بضربة واحدة. ومن هنا فإن على كل واحد منّا وفي أي سن كان أن يفكر بما يمكن أن نسميه (الاحتياط المهني) كما نفكر كيف نحتاط للأمور المالية وعلاقاتنا الاجتماعية.

الاحتياط المهني، معناه تعدد اهتمامات المرء وتعدد المهن التي يمكن أن يعمل فيها، إذا حال تقدم السن، أو حالت ظروف معينة دون العمل في بعض منها.

التدرب على العمل والعمل بشكل مجاني مدة من الوقت أو بأجر زهيد باب عريض لتكوين احتياط مهني، ولا يقوم به إلا الذين يعرفون القيمة الجوهرية للعمل.

لو تأملنا في أحوال العاطلين عن العمل - مع تقديرنا لصعوبة كثير من الظروف في كثير من البلاد - لوجدنا أن لديهم خلطة سيئة من الكسل والفوضى وضعف الاهتمام واليأس والارتباك وضعف الكفاءة وضعف التأهيل الذاتي والمهني.

إن هناك دائماً فرصاً لكن الذين يستفيدون منها هم الأشخاص الأفضل والأكفأ والأنشط.

إن أي عمل شريف وبأي أجر كان يمكن أن يؤمّن للواحد منا درجة من السعادة أفضل بكثير من الوضعية النفسية التي يكون فيها في حالة البطالة والفراغ .

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ضع مسافات :

الفجوة بين الطموح والإنجاز كثيراً ما تشكل مصدر إزعاج مستمر لكثير من الناس.

وينبغي أن نقول أولاً: إن من المهم أن يكون للمرء آمال يطمح إلى تحقيقها، وأن يكون لديه أهداف يسعى إلى الوصول إليها؛ فالحياة من غير شيء يكون أمامنا تعني الجمود والتكلس. التقدم الحضاري بطبيعته يجعل طموحات الناس تتسع؛ فالذي يُغري بالسعي إلى المزيد من الرفاهية وإلى المزيد من اقتناء الأشياء واستهلاكها هو الرفاهية نفسها، لكن الإمكانات التي تساعدنا على تحقيق ما نتشوف إليه لا تنمو، ولا تتطور بقدر تضخم تطلعاتنا، فيكون لدينا من ثم شعور مستمر بأن ما نجده أقل بكثير مما نطلبه.

في عالم المسلمين فقر وعِوَز واسع النطاق، لكن طموحات كثير من الناس ليست مستمدة من واقع المسلمين، وإنما من واقع العالم الصناعي ذي الثراء العريض؛ وهكذا فالحسرة تكاد تجتاح كثيراً من النفوس من خلال ما يشاهدونه من مظاهر البذخ والرفاهية في الفضائيات.

هناك لون آخر من ألوان التعاسة يحل بنا نتيجة خطأ في فهم الأشياء وفي تصورها؛ إذ إننا كثيراً ما نتخذ قراراتنا بناء على أفضل التصورات والتوقعات وأحسن الاحتمالات، ثم نصدم بعد ذلك، ونقع في الإحباط نتيجة

تخلف النتائج المرجوة ، فالتجارة للربح والدراسة للنجاح والسفر للمتعة والترويح ، ولا يحسب حساب أي شيء آخر ربما يقع . ولهذا فإن التفاؤل الذي يزيد عن حده ، ينقلب في يوم واحد إلى تشاؤم وإحباط .

أن يكون هناك مسافة بين ما نريد وبين ما هو موجود هذا شيء جيد ، لكن لنضغط على أنفسنا كي تبقى المسافة في حدود الممكن والمقدور عليه ، فتقدم بطيء ومستمر خير من قفزة في الهواء ، لا نعلم ما الذي ستسببه لنا؟

عزيزي القارئ:

بيّن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

34

ضع الأمور في مكانها :

منْحُنا الأهمية الزائدة لأي موضوع يسبب لنا الإزعاج والخوف .

يقول أحد الفلاسفة المعاصرين : قدَّمت في شبابي عدداً لا يستهان به من المحاضرات العامة . وفي بداية الأمر كان كل جمهور من السامعين يفزعني ، فكان توتر أعصابي يجعلني أتكلم برداءة ، وتأتي خطبتي مشوّهة جداً . وكنت أخشى من هذا المأزق كثيراً حتى إنني كنت أتمنى في بعض الأحيان لو كُسرتْ رجلي قبل الصعود إلى المنصة وتقديم المحاضرة .

وحال انتهائها أكون مرهقاً من عنف التوتر العصبي . وتدريجياً عوّدت نفسي الشعور بأنه لا فرق بين ما إذا تكلمت جيداً أو رديئاً ، فسوف يظل الكون على ما هو عليه ، ولن تخرب الدنيا في كلا الحالين . ووجدت أنه كلما قلّ اهتمامي إذا تكلمت جيداً أو رديئاً كلما قلّ الكلام الرديء الذي أتكلمه .

وهكذا أخذ التوتر يقلّ تدريجياً حتى وصل تقريباً إلى نقطة التلاشي .

فلنتعلم وضع الأمور في نصابها من غير إفراط ولا تفريط ، فذاك أدعى لاطمئنان نفوسنا وراحة قلوبنا .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ضع حدّاً لحدودك :

الأنانية والتمحور حول الذات مرض خطير من أمراض عصرنا، وهذا المرض يجلب لنا الكثير من المزعجات، مع أن الظاهر أن الأناني شخص يخدم ذاته ومصلحته على أفضل وجه ممكن، لكن الأمور في الحقيقة أعقد من أن تفهم على هذا النحو.

إن كثيراً من مباهج الروح ومسرات الخاطر يأتي من وراء تفكير الإنسان في مسائل غير شخصية، أي من وراء تفكيره في مسائل لا يعود عليه منها نفع خاص ومباشر. وعلى سبيل المثال فإن مورداً من أعظم موارد السعادة يتمثل فيما تجلبه لنا الحياة من أمن وسرور عن طريق التبادل المجاني والتكافل الخلقي والاجتماعي على مستوى الأسرة والحي والبلدة.. ولك أن تتصور معي صداقة من غير تبادل لأي شيء مادي، أو منزلاً يتقاضى فيه الزوج من زوجته أجرة المنزل وثمن الطعام الذي تأكله، وتتقاضى فيه المرأة من زوجها ثمن خدمة الأولاد وتنظيف البيت وطهي الطعام. ولك أن تتصور حينئذ النزاع اليومي والحساب المصلحي والأناني الذي يتم في كل الأوقات.
لا شك أن الحياة ستكون حينئذ مرهقة غاية الإرهاق.
شعار الأنانيين: «أنا ومن بعدي الطوفان».

وتحقيق هذا الشعار على الوجه الأكمل يقتضي رذيلتين:

- الشحّ بكل ما يحمله من معاني الأثرة والإمساك، والجشع بكل ما يحمله من معاني الشعور بالحاجة والرغبة في الاستحواذ على ما في أيدي الآخرين.
- البخل حين يسيطر على نفس إنسان يجعل تلك النفس أم تعاسته ومصدر شقائه، فالبخيل المقتر مهما ملك يكون في حالة أشد من حالة الفقير.

إن الفقير يفتقد بعضاً أو كثيراً من الأشياء، لكن الشحيح الأناني يفقد كل شيء وتملأ قلبه الحسرات بسبب عدم امتلاكه الإرادة التي يحتاجها للإنفاق على ما يشتهيه. قال عليه الصَّلاة والسَّلام: (**اتَّقوا الظُّلم فإن الظُّلم ظلمات يوم القيامة، واتقُّوا الشُّح فإن الشُّح أهلك من كان قبلكم، حملهم على أن سفكوا دماءهم واستحلوا محارمهم**)[١]

أما الجشع وحب الاستئثار الذي يصاب به الشخص الأناني، فإنه يشكل جذراً مفزعاً من جذور الرذيلة. والإنسان الجشع يسلك مسالك يتنزه عنها الحيوان بالغريزة التي وضعها الله تعالى فيه، على حد قول الشاعر:

(١) - رواه مسلم عن جابر، وأحمد في مسنده

الذئـب يـترك شـيئاً مـن فريسـته
للجـائعين مـن الذؤبـان إن شـبعا
والمرء وهو يداوي البطن من بشـم
يسعى ليسلب طاوي البطن ما جمعا

الطمع حين يتحكم بإنسان يحوّل نبله ومروءته وذكاءه إلى شيء يشبه البلاهة تارةً والدناءة تارةً أخرى ، فالإنسان الطمّاع الجشع يتصرف تصرفات لا يتصرفها في العادة من رزق أي قدر من العقل والحكمة والكياسة . يقول أحد الكرماء : وهبني أحد الأعراب نعجة ، فأهديت إليه ناقة . ثم أهداني نعجتين ، فبعثت إليه بناقتين . وبعد ذلك جاء إلى حظيرتي ، وأخذ يعد النوق التي فيها ! . قد وجدها صاحبنا صفقات رابحة ومجزية . ولا شك أن ذلك الكريم وجد أنه إذا لم يكن للجشع أي حد فلا بد من أن يضع لكرمه بعض الحدود .

يحب الناس الشهيد لأنه يشكل في نظرهم النموذج الأرقى والأعظم للعطاء والبذل ، ويكرهون الشحيح والأناني ، ويستخفون به ، وينبذونه لأنه في نظرهم في درجة أقل من درجة إنسان . وهكذا فالمرء الذي يتمحور حول ذاته يواجه صراعاً مراً في الداخل على الصعيد النفسي والروحي ، ويواجه صراعاً في الخارج على الصعيد الاجتماعي ، وهو الخاسر المهزوم في كلا الصراعين !

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كُنْ مُشرق التفكير :

اليأس والتشاؤم ورؤية الجانب المظلم من الأشياء والشعور بانسداد الآفاق وانقطاع الحيلة مصادر لإفساد الحياة الطيبة ومصادر لانحطاط الشخصية وفقدان إمكانية التطلع إلى ما هو أحسن وأقوم. وقد كان ﷺ يُعجبه الفأل، ويكره التشاؤم لِما للأول من آثار نفسية حسنة، ولِما للثاني من آثار عامة سيئة. حين يسافر الإنسان في طلب علم أو في تجارة أو قضاء مصلحة، فإن هناك احتمالاً لأن يتعرض لحادث أوأن يسطو عليه اللصوص، أو يتعرض لخديعة أو ضياع.

وهناك احتمال أن يمرض، ولا يجد من يمرّضه، ويهتم به، وهناك وهناك...

ولكن إلى جانب هذه الاحتمالات السيئة هناك احتمال أكبر لتحقيق الهدف من السفر والفوز به.

وهناك احتمال أن يتحقق أكثر مما كان مرجواً ومتوقعاً. المتشائم يرى الاحتمالات السيئة فقط.

والمتفائل يرى الاحتمالات المشرقة. كل منهما يرى نصف ما يمكن أن يقع.

ولهذا فإننا مع التفاؤل ينبغي ألا ننسى احتمال وقوع شيء غير مرغوب فيه.

المتشائم بفعل اتجاهه السوداوي يحمل نفسه متاعب جمّة هي أشد وقعاً على أعصابه من المصائب والملمات التي يمكن أن تقع. وحين يقوم بالعمل بروح تشاؤمية، فإنه يبذل أقل الجهد، لأنه يفتقد الحماسة للجد والنشاط.

والخلاصة أن المتشائم يعيش في نكد دائم؛ لأنه بين أمرين سيئين: مكروه يصيبه ومكروه يتوقعه؛ حتى في الوقت الذي ينال فيه الخير والفلاح يتذكر ما يمكن أن يأتي بعد ذلك الخير من سوء وشر. إن من أشد ما يعانيه الإنسان، ويكابده أن يموت بداخله شيء وهو ما زال حياً. وذلك الشيء هو الأمل والرجاء بتحسن الأحوال؛ ولذا قالوا: إن أفقر الناس من ليس له أمل يحفزه على العمل.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

37

الكسل العقلي :

يبدو أن الرتابة وتكرار الأعمال اليومية ليست هي المسببات الوحيدة للملل، بل هناك أسباب جوهرية أخرى، فنحن لا نتثاءب ولا نسأم حين تكون عقولنا في حالة تشغيل نشط وفي حالة يقظة تامة؛ فمن الصعب أن نتصور محامياً يتثاءب أثناء مرافعته الأولى أمام المحكمة، أو نتصور رجل أعمال يصاب بالضجر أثناء توقيع عقد صفقة كبيرة. وهذا يعني أن الكسل الذهني وعطالة عقولنا عن الاهتمام بأشياء نافعة ومهمة توقعنا في الملل؛ والذي هو ـ كما ذكرت ـ العدو الأول للحياة السعيدة.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

هوامش

حاسِب نفسك :

على المرء فيما يواجه من نقود وحملات تبدو عدائية أن يتهم نفسه، ويراجع مواقفه.

وعلى سبيل المثال فإن هناك من يكره (الغيبة) ويمسك لسانه عن الوقوع في أيّ أحد بسوء، لكن كثيراً ما يحدث أن يقاوم المرء شهوة اغتياب فلان من الناس عشرين مرة لكنه في موقف من المواقف تغلبه نفسه، فيتكلم عنه بكلام يُغضبه، ويحدث أن يقوم من يبلغه بذلك الكلام، فيشنّ حملة ضده.

هذا الرجل الذي من شأنه مقاومة الغيبة نسي الموقف الذي اغتاب فيه، فظن أنه يتعرض لهجوم ظالم؛ والأمر ليس كذلك. وهذا الأمر يتكرر يومياً في المدينة الواحدة مرات عِدّة.

على المرء ألّا يبالغ في تقدير صفاته الخاصة لا من حيث عظمةُ الفضيلة فيه، ولا من حيث قلّة الشر لديه. فإذا فعل ذلك يكون قد ترك في حياته وعلاقاته هامشاً للخطأ ولإمكانية المؤاخذة من قبل الآخرين.

من المهم في هذا السياق ألا نتوقع أن يهتم الناس بنا كما نهتم بأنفسنا، فالناس ينظرون إلى أمور الحياة من زاويتهم الخاصة، وليس من زاويتك أو زاويتي؛ وعلى هذا فليس للمرأة العجوز أن تتوقع من ابنتها أن تعزف عن الزواج رغبة في البقاء إلى جوارها كي تقوم على خدمتها.

وليس للأهل أن يتوقعوا من ابنهم أن يطلِّق زوجته، أو يعيش معها في نكد دائم تلبية لرغبتهم في سكناه معهم.

إن علينا أن نعترف أننا نتصرف في بعض الأحيان بنوع من الأنانية والجشع، وإذا لم يفعل الناس ما نريد، ويستجيبوا لرغباتنا، تَضايقنا وشعرنا أنهم يضطهدوننا!

ومن المهم كذلك أن يُدرك كل واحد منا أن الناس الآخرين، يصرفون من وقتهم في التفكير فيه أقل بكثير من الوقت الذي ينفقه في التفكير بذاته؛ فالواقع أن لدى جميع البشر مشاغلهم وشؤونهم الخاصة التي تستنزف طاقاتهم في الليل والنهار، وليس لدى كثير منهم أي وقت للتفكير فيه أو السؤال عنه أو الانشغال بحياكة المكايد له.

إنني أعتقد اعتقاداً جازماً أن ما نفعله بأنفسنا على مستوى أمتنا وعلى مستوى مجتمعاتنا وعلى مستوياتنا الشخصية والخاصة تعجز أكبر قوة معادية في الأرض أن تفعله بنا؛ فالقصور ذاتي والإخفاق داخلي، وما يتم تجاهنا من مؤامرات طبيعي تقتضيه سنة المدافعة وطبيعة الابتلاء، ولو كنا في موقف قوة لفعلنا مع الخصوم مثله وربما أكثر منه.

لنعد إلى قول ربنا ـ جلّ وعلا ـ: ﴿إِنَّ اللهَ لا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾[1] فهماً وتحليلاً وعملاً، وسنجد خيراً كثيراً.

(١)-[سورة الرعد، الآية: ١١].

عزيزي القارئ:

بيّن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

عمِّق وعيَك :

لا أحد يجلب الشقاء لنفسه عن طريق العمد والقصد حتى الذين يرتكبون جريمة الانتحار - والعياذ بالله - ينطلقون من فلسفة قتل النفس من أجل النفس، لكن الناس بسببٍ من جهلهم وعدم إدراكهم للطبيعة البشرية وطبيعة الحياة يجلبون لأنفسهم كل أسباب الحزن والألم. ومهمتنا أن نتعاون لإنضاج وعي عام وعميق بتلك الأسباب، لعلّنا نتعلّم كيف ندير أزماتنا وكيف نوجِّه إدراكنا نحو ما فيه خيرنا وسعادتنا في الدنيا والآخرة.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

تدرَّب وواجِه :

الإرهاق والقلق والخوف والتوتر العصبي أمور باتت شائعة في زماننا هذا إلى حد أنها صارت تهدد الحياة الطيبة لدى معظم الناس، وباتت فعلاً أبرز مظاهر العصر الحديث.

الزمان الذي نعيش فيه بمتطلباته الكثيرة وشروطه القاسية وتعقيداته الشديدة صار يتطلب من الواحد منا المزيد من التفكير والمزيد من الحذر والاهتمام. وزاد الطين بلة ضعف الاهتمام بالجوانب الإيمانية والروحية لدى معظم المسلمين.

إنني أشعر في بعض الأحيان أننا في حاجة إلى قدر كبير من التوازن حتى لا نحيد عن الطريق الصحيح، وصار مَثَلنا مَثَل الذي يسير على حبل مشدود، فهو مطالب أولاً بأن يسير ومطالب ثانياً أن يبذل قصارى جهده في حفظ توازنه حتى لا يسقط؛ ولهذا فإنه ليس هناك أي سبيل لتفادي التوتر والقلق بصورة كلية.

التعب الجسماني المحض بدون أن يكون مفرطاً يظل أقرب إلى أن يكون سبباً من أسباب السعادة، وهو يفضي إلى النوم الهادئ، ويجعل قابلية المرء لتناول الطعام جيدة، كما أنه يضفي نكهة ممتعة على المسرات المتاحة في الإجازات والرحلات وأوقات الفراغ. لكن حين يكون التعب الجسماني مفرطاً وقاسياً، فإنه يغدو أحد الأعداء

المهمين للسعادة والانشراح، ولهذا فإنه ينبغي العمل على تفاديه والتقليل منه إلى أدنى حد ممكن .

القلق في الحقيقة هو نوع من الخوف، وجميع أشكال الخوف ينتج عنها التعب والإرهاق العصبي . والحقيقة أنه لا يكاد إنسان يخلو من شيء من خوف، فهذا خائف من زوال منصب يحتله، وذاك خائف من خسارة مالية كبرى تلحق به، وثالث خائف من اطلاع الناس على بعض أخطائه وعيوبه وهكذا . .

إن الإرهاق العصبي لا يسبب لنا الإزعاج، ولا يكدر صفو حياتنا فحسب، بل إنه إلى جانب ذلك يجعل اهتماماتنا بما يجري من حولنا محدودة . وقد يكون ما يدور حولنا خطيراً جداً، ويحتاج منا إلى ما يشبه الاستنفار، لكن الإعياء الذي نحن فيه يجعل تفكيرنا في ذلك هامشياً، ويجعل انطباعاتنا عنه مبهمة ومشوهة .

نحن في الحقيقة في حاجة إلى أن ندرب أنفسنا على مواجهة القلق والإرهاق والخوف حتى نتخلص من الأوهام التي تقتل طاقاتنا الحيوية، وتبدد صفاءنا وراحتنا .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

41

كي لا تسأم :

من حقنا أن ننظر إلى السأم المستمر على أنه داء حقيقي، يحتاج إلى علاج؛ وإن من أهم علاجاته العمل وإشغال النفس بشيء نافع. وقد أُثر عن الشافعي ـ رحمه الله ـ أنه قال: «نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل».

إن الفراغ كثيراً ما يولّد الضجر؛ لأنه أخو العدم، ولأنه سكون وخروج من سياق فاعلية الحياة؛ والنفس توّاقة إلى المثير والجديد والمفاجئ.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

فكِّر دون تصلُّب:

كثيراً ما يكون مصـدر شـقاء الإنسـان عقلـه وليـس قلبـه ، فالعقل الذي يتبع طريقة متصلبـة فـي التفكـير يسبب لصاحبـه الكثير من العناء لأنه يُري صاحبه العالم على غير ما هـو عليـه ، وتختلط عليه الرؤى بالأهواء ، وتصبـح ممارسـة الاضطـهاد ضـد المخـالفين أمـراً مشـروعاً وعـادلاً . وإذا صـار صـاحب العقـل المتصلب صاحب سلطة ، فإنه يمارس الطغيـان فـي كـل صـوره ، فيحرم صاحبه من نعمة التبادل مع الآخرين ونعمة تجديد الرؤى والأفكار وكشف العطب في بعض جوانب ثقافته .

إن علينا أن نعترف في البداية أن لدى كل واحد منا درجة من التصلب الفكري ، فنحن لا نستطيع بصورة دائمـة وضـع الحواجـز بين التصلـب الممـدوح الـذي يتمثـل فـي الجـزء بالعقـائد والمبـادئ والمفاهيم الكبرى وبين التصلب الذهنـي المذمـوم الـذي يتجلـى فـي النقص في المرونـة الذهنيـة وفـي التمسـك بـأمور خلافيـة اجتهاديـة على أنها أمور قطعية لا يجوز الاختلاف فيها .

نحن فـي الحقيقـة كثيراً مـا نتـأذى ، ونـؤذي غيرنـا مـن خلال التعبيرات القاطعة التي نستخدمها غير مبالين بمشـاعر الذين يستمعون إلينا ومن ذلك مثلاً ما نسمعه من قول بعض الناس : أنا لا أقول هذا أبداً . كلامك لا يمكـن قبولـه . فـلان دائماً يكذب . كل جـاهل سـيّء . مـن قـال إن أمـة الإسـلام فقيرة . كثرة العلم وبال على صاحبها وهكذا . .

إن الكثير من القطيعة الاجتماعية والثقافية والكثـير مـن

أسباب ضمور الحوار وركود حركة الجدل والنقاش يعود إلى مشكلة التصلب الذهني ، حيث يشعر الناس بعدم وجود فائدة من مجالسة فلان أو محاورته أو محاولة حل بعض المشكلات معه . وتكون النتيجة أن يشعر المصابون بهذه الآفة بعزلة ثقافية واجتماعية تسبب لهم آلاماً نفسية شديدة ، وتشعرهم بأنهم مظلومون مضطهدون مع أنهم هم الذين بدؤوا باضطهاد غيرهم حين سفهوا أقوالهم ، وحين حرموهم من أي فرصة لإثبات صحة ما يذهبون إليه .

ربما كان التعليم القائم على التلقين والحفظ والشرح المذهبي الضيق من جملة الأسباب التي تكوّن العقلية المتصلبة ، ولهذا فإني أعتقد أننا في حاجة ماسة إلى إثراء الدراسات المقارنة في كل العلوم الإنسانية والاجتماعية وتعزيز الحوار والنقد العلمي والثقافي .

إن للعقل في إسعاد الناس وإشقائهم دوراً هو في العادة أكبر مما يتم الاعتراف به . وقد آن الأوان لإعادة فحص كل الأفكار وكل المفاهيم التي تجعل حياتنا مضطربة وقلقة وبائسة .

إن هناك العديد من الأشياء التي تعكر صفو الحياة أعرضنا عن الحديث عنها خشية الإطالة ، وذلك من نحو الحقد والكراهية والغضب والاكتئاب والاعتماد الزائد على الآخرين والشعور المبالغ فيه بالذنب والنقص في احترام الذات وإدمان الهروب من الحقيقة وما شاكل ذلك . وآمل أن يكون فيما قدمناه ما يكفي لإدراك المنغّصات الأساسية للحياة الهانئة .

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

43

اكسر الرتابة :

من أجل القضاء على ما يمكن القضاء عليه من الملل والسأم، فإن على كلّ مَنْ تجمعهم رابطة أسرة أو صداقة أو عمل إيجاد شيء جديد يكسر الرتابة، ويولّد درجة من الإثارة؛ لِتغيِّر الأم من ترتيب أثاث البيت بين الفينة والفينة، وليحاول الأب أن يفاجئ الأسرة بشيء لم تعتد عليه من الخروج إلى نزهة أو القيام بزيارة إلى أحد الأماكن أو إيجاد أسلوب جديد في التواصل وهكذا. .

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

من دون قناع:

من الأمور التي تؤثر على نحو سيء في سعادة المرء الرياءُ والحرص على رضا الناس ونيل ثنائهم ودفع ذمهم ومراعاة أذواقهم وملاحظاتهم على نحو مبالغ فيه . شيء مطلوب في الأصل ألا نقف مواقف التهم وألا نتصرف تصرفات تجعلنا موضع نقد من قبل الآخرين . هذا المبدأ مسلَّم به ؛ لكن المشكلة تكمن في الشطط في الانصياع لرغبات الناس والشطط في حب الاستحواذ على ثنائهم وتقديرهم .

إن فينا أشخاصاً كثيرين يلبسون لكل حالة لبوسها ، وللواحد منهم أكثر من قناع ، وترى الواحد منهم قد بذل جهوداً مضنية طول حياته من أجل رسم صورة براقة له في أعين الناس ، وعليه الآن أن يبذل جهوداً أخرى حتى لا تخدش تلك الصورة ، ولا يهم ما إذا كان ذلك يتطلب النفاق والرياء والكذب والمديح وكتمان الحق والسكوت عن المنكر .

إن همه باختصار أن يبدو لائقاً اجتماعياً في نظر الناس ، ولا يأبه كثيراً لنظر الله تعالى له!

صنف من هؤلاء يسيطر عليهم هاجس نظرة الناس لهم ، فهم يقومون بأنشطة اجتماعية عديدة بغية ظهورهم في طبقة أعلى من طبقتهم الحقيقية ، حيث إنهم يقدمون الهدايا القيمة لمن يعتقدون أنهم أرفع درجةً منهم . كما

يقومون بزيارتهم وعرض الخدمات عليهم .

هذا الصنف من الناس يشعر بآلام نفسية غامضة وخفية . وتلك الآلام مردها في الحقيقة إلى فقد الانسجام بين عقولهم وأرواحهم من جهة وبين سلوكاتهم ومجاملاتهم الاجتماعية من جهة أخرى .

كما أن تلك الآلام تعود أحياناً إلى النظرة الدونية التي تكونت لديهم عن أنفسهم ، حيث يشعرون في أعماقهم أنهم غير صادقين ولا عزيزي النفوس ولا مستقيمين ولا أقوياء بما فيه الكفاية . وهذا الصنف من الناس في حاجة ماسّة إلى أن يعرف أن ما فقده بمراءاته ومجاملاته هو أكثر بكثير من كل الأشياء التي سيكسبها وبكل المقاييس . وإن في تكاليف الحياة ومتطلبات القيام بأمر الله تعالى لشغلاً عن كل شغل ، كما أن فيها من الجزاء ما يفوق بما لا يدع مجالاً للمقارنة ما يمكن أن يربحه من وراء لبس قناع وخلع قناع .

لا ريب أن الحضارة تعني فيما تعنيه المزيد من الإحساس بالآخرين ؛ لكنها تعني أيضاً استقلال الشخصية والحساسية نحو الكرامة الذاتية وتنفيذ القناعات الخاصة . ومهمتنا دائماً أن نقوم بسلوك المسلك الصحيح نحو كل ذلك .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

افعل الجميل :

كثير من السأم يأتي من وراء الأَثَرة والتمحور حول الذات؛ وإن القيام بالأعمال الخيرية والتطوعية فوق أنه سبب للحصول على الأجر والمثوبة وفرصة لردّ دَين قديم لأمتنا علينا فإنه أيضاً يُوجد لدينا فضيلة الاهتمام والمشاركة والمتابعة، وهذه أمور أساسية في كسر جمود الروح.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

خارج الجهات الست :

الفراغ والبطالة من مصادر النكد ومن مفسدات الحياة الطيبة .

إن الله ـ جلَّ وعلا ـ خلق لكل واحد منا يدين لكي تعملا وتنتجا ، فإذا توقفنا عن العمل بصورة غير معتادة ولا طبيعية شعرنا بأن شيئاً ما ينقصنا ، وشعرنا باضطراب داخلي عنيف .

حين يظل الإنسان عاطلاً عن العمل فترة طويلة ، فإن أحواله المادية تصبح قلقة ، وربما وقع في حرج شديد من العيش ، وتصبح الحياة بالنسبة إليه عبارة عن وحدات زمانية يجب التخلص منها بأقل قدر ممكن من المعاناة . **وأكثر من ٦٠٪ من المسلمين يعيشون في وضعية من دفع الأيام إلى الأمام ، كما يدفع المرء شيئاً يريد أن يتخلص منه ؛ وهذا وحده كافٍ لنزع الكثير من أردية السعادة والسرور عن أي حياة وأي عيش .**

ليست مشكلة البطالة محصورة في فقد المرء لمصدر قوته وقوت عياله ، وإنما يتولد عنها آثار نفسية واجتماعية وسلوكية خطيرة ، فحين يجلس المرء مدة طويلة من غير عمل فإن ارتكاسات كريهة تصيب شخصيته بوصفه إنساناً وبوصفه كائناً يمكن أن يكون فاعلاً ومؤثراً ومنتجاً وعاملاً .

ويمكن أن يفسد احترامه لنفسه وثقته بذاته؛ هذا إذا لم تؤد البطالة إلى انهيار حياته الأسرية وتسمم الجو الذي يعيش فيه صغاره.

وهذا كله في كفة، وإمكان انغماسه في اللهو مع قرناء السوء وإمكان إدمانه للمخدرات والمكيفات في كفة اخرى.

وحين يحدث ذلك فإن العاطل عن العمل يكون أقرب إلى المعوّق والمشوّه.

وقد صدق من قال: إن البطالة أم المعائب.

الفراغ يجعل المرء في مواجهة نفسه، وهذا أمر صعب حيث لا يرى فيها آنذاك إلا النقائص والسلبيات ونقاط الضعف؛ لأن فضائل الإنسان لا تتجلى إلا في أوقات العمل والكدّ والتعب والعطاء.

في دورة الحياة تكون حياتنا موزعة على حلقات متناوبة من العمل والفراغ والجد والهزل والتعب والراحة والأخذ والعطاء والتاثير والتأثر. أما في حالة البطالة فإن المرء يعيش في فراغ يحده من جهاته الست، وآنذاك فلا بد أن تفقد الحياة طعمها الحقيقي.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

47

أوقات ومساحات للتفكير:

لا تفكر في مشكلاتك ولا في الأمور التي تزعجك إلّا إذا علمت أن هناك جدوى للتفكير.

ولا فائدة من التفكير إذا لم يكن عند المرء بعض المعلومات حول الأمور التي تزعجه، وإلا لم يستفد من التفكير شيئاً.

أما في الليل فلا تفكر أبداً سواء أكانت هناك جدوى من التفكير أم لم تكن؛ وذلك حتى لا يحرم الإنسان نفسه من النوم والراحة التي يحتاجها للعمل والأداء الجيد في يوم جديد.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

معادلة خاطئة :

الكِبر أعظم شراً من الغرور ، وأعظم شراً من العجب لأنه يشتمل عليهما ويزيد بخصلة قبيحة ، هي رد الحق أنفة من اتباعه والخضوع له .

المتكبر ينشر في المجتمع معادلة الازدراء المتبادل ، يزدري الناس لأنه يراهم أقل منه ، والناس يزدرونه لكبره وسوء خلقه .

قال أحدهم :

مَثَلُ الجاهل في إعجابه   مثل الناظر من أعلى الجبل
يحسبُ الناس صغاراً وهو في   أعين الناس صغيراً لم يزل

ويبدو أن المتكبر يُدخل نفسه في دورة من العلاقات المريضة ، فهو يتكبر على من دونه بمقدار إذلال نفسه أمام من يرى أنهم فوقه .

يصل الكبر في بعض الأحيان إلى درجة يحتاج معها صاحبه إلى علاج ، كما هو الشأن في المصابين بجنون العظمة ، وهؤلاء في عصر الثروة والقوة والتقنية المتقدمة باتوا كثيرين .

وقد كانت العرب قديماً تضع [حذيفة الأبرش] في مقدمة المتكبرين ، حيث إنه كان لا ينادم أحداً لتكبره ، ويقول : إنما ينادمني الفرقدان .

هذا الرجل لا يدري أنه لا يستطيع عزل مجتمع بأكمله، لكنه يعزل نفسه، ويورثها آلام الوحشة والغربة وهو بين أهله وفي دياره.

ويذكرون أن [ابن عوانة] كان من أقبح الناس كبراً حيث روي أنه قال لغلام له: اسقني ماءً. قال الغلام: نعم. فقال ابن عوانة: إنما يقول: نعم، من يقدر أن يقول: لا، اصفعوه، فصُفع الغلام.

لا يستطيع المرء أبداً أن ينعم بالسعادة والطمأنينة وهو ينشر بين الناس الحقد والكراهية.

ولا يستطيع أحد أن يؤذي الآخرين باحتقارهم دون أن ينال حظه من أذاهم.

المغرور والمعجب بنفسه والمتكبر يضعون مادة عازلة بينهم وبين المسرّات التي ينالها المحسنون والأخلاقيون والطيبون من جرّاء حبهم للناس وحب الناس لهم. وعلى نفسها جنَتْ براقش!

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

أَحبَّ الخير للناس :

من أهم ما يكدّر صفو الحياة (الحسد) وهو تمنّي المرء زوال نعمة يراها على أحد من الناس وانتقالها له أو لغيره. وهو مركوز في طباع البشر كما أنه مرتبط في كثير من الأحيان بالمنافسة، حيث إن الإنسان يكره أن يفوقه أحد من أقرانه وأنداده في شيء من الفضائل المادية والمعنوية، فالشحّادون لا يحسدون أصحاب الملايين، لكنهم بالتأكيد يحسدون من يتفوق عليهم في الشحادة من أمثالهم.

الحسد كان ذنب إبليس، وهو الذي افتتح طريق هذه السيئة، حيث إنه حسد آدم ـ عليه السلام ـ لمّا رآه فاق الملائكة بأنْ خَلَقه الله تعالى بيده، وأسجد له ملائكته. .

الحسد واسع الانتشار بين الناس، ولدى المرء استعداد للإصابة به في سن مبكرة جداً، إذ يمكن للطفل منذ السنة الثانية من عمره أن يحسد أخاه إذا رأى أهله يفضلونه عليه.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

عُدْ إلى ذاتك :

القرآن الكريم يعلّمنا أن المشكلة الجوهرية ليست في تسلّط الأعداء، ولكن في ضعف دفاعاتنا وضعف التزامنا وقيامنا بأمر الله تعالى، المشكلة في ضعف همتنا وانخفاض إنتاجيتنا وسيطرة الكثير من الأدواء والعاهات الذهنية والخلقية علينا؛ على نحو ما نلمسه في قوله سبحانه: ﴿أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنفُسِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾(١). حين هُزِم المسلمون في أحد قال بعضهم: كيف نُهزم ونحن جند الله؟! فنزلت الآية.

ويقول سبحانه: ﴿وَإِن تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا﴾(٢).

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

(١) [سورة آل عمران، الآية: ١٦٥]. (٢) [سورة آل عمران، الآية: ١٢٠].

حجم القلق :

إن علينا أن نؤمن أن القلق لا يجرد الغد من مآسيه ، لكنه يجرد اليوم من أفراحه .

وإذا كان هذا هو الشأن ، فشيء من الثقة بمعونة الله تعالى وشيء من التوكل عليه ، وإيمان راسخ بالقضاء والقدر والاستسلام لأمر الله .

أقول : إن هذه المعاني تخفف عن المسلم الكثير من مخاوفه وأحزانه ، وتمده بعزم جديد .

المتاعب التي نواجهها يجب أن تحملنا على التفكير العميق وليس على القلق .

وأنا أعتقد أن عدم مواجهتنا الجادة والصريحة للأمور التي تخيفنا هو السبب في سيطرة تلك الأمور علينا .

لو تأملت في أوضاع الشخصيات القلقة لوجدت أن هناك رفضاً تاماً لمناقشة أي شيء ، حيث إن الإنسان القلق يستسلم استسلاماً تاماً للأوهام والهواجس المزعجة ، ويعتقد أن ما يخشى فقده سيُفقد ، وما يخشى وقوعه سيقع ، ولا فائدة تُرتجى من التفكير فيه . وهذا خطأ فادح .

حين تكون قلوبنا مثقلة بالأسى ونحن نتألم من فرط الحزن أو خيبة الأمل ، فلنحاول التخلص من ذلك ، وإن

شئت أن تقول : مقاومة ذلك عن طريق الإيمان بأننا ما زلنا نملك شيئين :

الأول: دعاء الله تعالى ، والتضرع إليه بأن يكشف البلوى ، ويزيل الغمة .

والثاني: العمل على التخفيف من الآثار السيئة التي تترتب على وقوع ما يقلقنا وقوعه .

ومن وجه آخر فإنه يمكن تحجيم القلق بتفعيل رؤيتنا للحياة الدنيا ، فكل ما يجري في هذه الدنيا من مآسٍ يأخذ طابع المؤقت والعابر ، وإن أعظم العواصف التي تثور في حياتنا ، لا تعدو إذا حققنا النظر وتأملنا جيداً أن تكون في نهاية الأمر عبارة عن زوبعة في فنجان ـ كما يقولون ـ فالواحد منا ليس سوى جزء صغير من العالم ، ويجب أن يعرف قدر نفسه ، ولا يبالغ كثيراً في تضخيم أهميته .

نحن في حاجة إلى نوع من الترويض العقلي ونوع من السيطرة على أفكارنا . والحقيقة أن معظم الناس لديهم مشكلة ضعف توجيه أفكارهم والسيطرة عليها ومناقشتها وتقييمها . والقيام بذلك ليس بالأمر الصعب كما قد نتوهم .

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

بعيداً عن مجتمع الحريم :

الحسد بين النساء قد يكون أكثر انتشاراً حتى في الأوساط الراقية والموسرة؛ ففي المناسبات العامة والأفراح حين تدخل امرأة حسنة الهندام فإن عيون النساء تنشدّ إليها، تتسمَّر عليها. وكل واحدة ممن في المجلس - باستثناء من هنّ أحسن منها هنداماً - ترسل نظراتها الفضولية إلى تلك المرأة، وتحاول جاهدة أن تجد فيها نقصاً أو عيباً. وهناك يُنظر إلى كل قصة أو حكاية تتناول امرأة بالغمز واللمز على أنها صحيحة ومسلَّمة إلى أن يثبت بالبراهين القاطعة عكس ذلك!

إن كل امرأة تعتبر النساء الأخريات منافسات لها، على حين أن الرجال لا يشعرون بهذا الشعور إلا بالنسبة لمن يعملون معهم في نفس المجال أو نفس المهنة، وفي بعض الأحوال الخاصة الأخرى.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ضَيِّق المساحة:

الغرور شيء قريب من العُجب ، إنه نوع من السكون إلى الهوى دون مجاهدة ولا محاولة للتمييز بين الحق والباطل ، وما يليق وما لا يليق .

إن الله تعالى وصف الشيطان بأنه [غَرور] فإيقاع الناس في الغرور عمل شيطاني والاستجابة لوسوسات الشيطان في الانخداع ببعض الميزات هو هزيمة أمام الشر الذي يمثله الشيطان ويرعاه .

الغرور شيء كريه لأنه يؤذي صاحبه من جهات عديدة ؛ فالمغرور غير قادر على الاعتراف بأخطائه في سلوكه وعلاقاته واجتهادا ته . كما أنه غير قادر على الاعتراف بنقاط الضعف التي لديه ، فيجد من يساعده على تجاوزها .

الغرور يجعل المرء يستخف بالآخرين ، كما أنه يجعل صاحبه يشعر بنوع من التشبع الزائف ببعض القيم ، ويشعر بغير حق بأهميته الشخصية .

إن الغرور على صلة وثيقة بالأنانية الفردية .

والغرور يعمل بقسوة في نفس صاحبه وفي الحياة الاجتماعية ، حيث يتوقع المغرور من الناس أن يعملوا باستمرار شيئاً له ، من نحو الخضوع والمديح والاعتراف أمامه بالضعف والاعتراف بالحاجة إليه .

أحد الحكماء قال : إن أتعس اللحظات هي لحظة الانتصار لأنها في بعض الأحيان تكون عبارة عن مقتلة ، إذ كثيراً ما تكون بداية لمرحلة من الشعور بالغرور . وقد صدق فآفة النجاح الظن بالوصول إلى نهاية الطريق ، مع أن طريق التقدم والتفوق له بداية ، ولكن لا نهاية له .

إن في نفس كلّ واحد منّا مسحة من الغرور ، وعلينا ألا نسمح لها بالتضخم .

إن الحياة لقصيرة مهما طالت .

ولحظات الغرور ليست سوى قطرات ماء لا معنى لها في محيط الزمان الكبير .

أيها المغرور إنك تؤذي نفسك بموقف ذهني خاطئ والكون يستمر في حركته وفي اتجاهه على ما هو عليه دون أن يعبأ بِك أو بغيرك .

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

نوِّع اهتماماتك:

تنويع الاهتمامات شيء جوهريّ في طرد الملل، إذ مهما كان العمل الذي نقوم به ممتعاً وشيّقاً، فإن الانغماس فيه لفترات طويلة يؤدي في النهاية إلى كلال الروح وفقد النشاط.

الذي يحب التعلُّم والاطلاع والمعرفة - مثلاً - في إمكانه أن يقطع القراءة في مجال تخصصه واهتمامه، ليقرأ في مجلة و رواية أو كتاب بعيداً عمّا كان يقرأ فيه، وفي إمكانه أن ينتقل إلى طريقة تعلم أخرى، كأن يحاور بعض الأشخاص في قضية ما، أو يتعلم عن طريق السماع لبعض المجربين أو الخبراء.

الأهم في تنويع الاهتمامات أن يكون في الأصل لدى الواحد منّا شيء يهتم به خارج أوقات العمل الرسمي الذي يكسب منه لقمة عيشه، إذ إن كثيراً من الناس يعانون من الملل لأنه ليس لديهم أي مشروع أو أي قضية أو عمل يقومون بالعمل فيه أثناء أوقات فراغهم.

عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

تقبل وتفهم :

يعلمنا القرآن الكريم وتعلمنا أدبيات الإسلام عامة أنه ما من بلاء وما من سوء وشر إلا يمكن التخفيف منه وما من داء إلا وله دواء قد لا يقضي عليه، لكن قد يجعل التعايش معه ممكناً.

وقد قال عليه الصَّلاة والسَّلام: **ما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء عرفه من عرفه وجهله من جهله**[(١)]. ويبشرنا الله جلّ وعلا ببشارة عظيمة تنطوي على لفتة سخية في عطائها وقدرتها على تخفيف الضغوط؛ حيث يقول سبحانه: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾[(٢)].

اليسر موجود في نفس اللحظة التي نرى فيها العسر، وهو يسر متعدد الوجوه والمظاهر والمكامن، لكن قصورنا التربوي والثقافي يجعلنا نرى العسر وحده، ونرى الأبواب الموصدة دون الأبواب المفتوحة.

إذا أردنا أن نبحث عن مصادر للسعادة والطمأنينة، فإننا سنجد الكثير الكثير.

هذا عمر رضي الله عنه يعلمنا كيف نستنبط دواعي الاغتباط والرضا والحمد من قلب الشدة والمصيبة، فقد أثر عنه أنه قال: ما أصابتني مصيبة إلا حمدت الله فيها على ثلاثة أمور:

---

(١) رواه البخاري في كتاب الطب.
(٢) [سورة الانشراح، الآيتين: ٥-٦].

أن لم تكن في ديني ، وأن كانت هكذا ولم تكن أكبر . وحمدته على الثواب الذي أرجوه من ورائها .

إن الأحزان تحفزنا على العمل والصعود إلى العلياء ، وبمقدار ما تكون أحزاننا عميقة يكون لها الأثر في تغيير أوضاعنا وتحسين أحوالنا بشرط أن نتقبلها بتفهم ووعي ، وأن نعرف كيف نستخدمها في التقدم والارتقاء .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

الحيـاة الهانئـة

وفيـه واحـد وثلاثـون إضـاءة

صَفّ إيمانك:

حين نتحدث عن الشروط والمقومات والدواعي والأسباب التي تجعل حياتنا ثرية بالهناء والسرور والسعادة فإننا ننطلق ـ كما انطلقنا في الحديث عن منغصات السعادة ـ من أفق الاعتقاد بأن كل عنصر أو أمر يساعد على تحسين مستوى سعادتنا، يختلف في تأثيره باختلاف الناس واختلاف أوضاعهم وأحوالهم واختلاف تطلعاتهم وأمزجتهم؛ ولهذا فإن ما يعده أحد الناس مهماً لراحته وسعادته قد ينظر إليه آخرون على أنه شيء ثانوي أو تافه، ولكن بوصفنا مسلمين فإن المتوقع أن نعطي انتباهاً خاصاً للمسائل والقضايا التي تتصل بعقيدتنا ومبادئنا ونظرتنا العامة للحياة؛ لأن روح التدين التي تتغلغل في أعماق كل مسلم تجعل حياتنا قلقة وقاتمة كلما جرحنا صفاء التوحيد، أو خرجنا عن مقتضيات الإيمان بالله تعالى.

عزيزي القارئ:

بيّن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

57

ميل و إحساس :

الإيمان هو المحور الذي يدور حوله عدد من الأمور المؤثرة في سعادة المؤمن، ولم لا والإيمان هو الذي يصوغ وجودنا المعنوي، وهو دليلنا إلى عالم الغيب، وهو الذي على أساسه نفسر حوادث الحياة، ونحدد علاقتنا بها.

ليس المقصود بالإيمان هنا مجرد التصديق بوجود الله تعالى ولا مجرد الإقرار بأن لله تعالى علينا حقوقاً، إنه يتجاوز ذلك إلى نوع من الشعور الخاص بالله ونوع من ميل القلب إليه والأنس به سبحانه والاطمئنان بذكره والحياء منه والهيبة له. وهذا الإيمان الخاص هو ما يسميه بعضهم بـ[ا المعرفة] التي يتحدث عنها الخاصة من الصالحين والمتقين.

إنها إحساس قوي بمعية الله تعالى وقربه واطلاعه على عبده. وقد أطلق عليه الصّلاة والسلام على هذا النوع من الإيمان السامي اسم [الإحسان] حين سأله جبريل عن الإحسان حيث قال: «**الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه، فإنه يراك**».

وقال سبحانه: ﴿وإذا سألك عبادي عنّي فإنّي قريب﴾(١). وقال: ﴿مَا يكُونُ مِن نَجْوَى ثَلاَثَةٍ إلاَّ هُوَ رَابِعُهُمْ

(١) [سورة البقرة، الآية: ١٨٦].

وَلاَ خَمْسَةٍ إِلاَّ هُوَ سَادِسُهُمْ وَلاَ أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلاَ أَكْثَرَ إِلاَّ هُوَ مَعَهُمْ أَيْنَ مَا كَانُوا ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّ اللهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾[1].

عزيزي القارئ:

بيّن رايك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

(١) [سورة المجادلة، الآية: ٧].

صِلْ تيَّار قلبك:

فهم سلفنا الصالح من الآيات والأحاديث الدالة على قرب الله تعالى من عباده واطلاعه على دقائق ما يختلج في صدورهم ضرورة أن يتخذ المسلم من هذا المعنى حافزاً على العمل والاستقامة ورادعاً عن الخطايا والرذائل، كما أنهم رأوا أن الإيمان الصحيح والعميق يوفر مصدراً للأنس والطمأنينة والقوة والجلد على الكفاح ومواجهة الصعاب؛ وهذا ما نلحظه في سير كثير من رجالات الإسلام السابقين والمعاصرين.

يقول أحدهم: دخلت على محمد بن النضر الحارثي فرأيته كأنه انقبض، أي ظهرت عليه علامات الانزعاج، فقلت: كأنك تكره أن يأتي إليك الناس؟ قال أجل. فقلت: أما تستوحش؟ قال: كيف أستوحش وهو يقول أي الله تعالى : أنا جليس من ذكرني؟!

وكان حبيب أبو محمد يخلو في بيته؛ ويقول: من لم تقرَّ عينه بك، فلا قرَّت عينه. ومن لم يأنس بك فلا أنس. وقال معروف العابد المشهور لرجل: توكل على الله حتى يكون جليسك وأنيسك وموضع شكواك، وترفع إليه حاجتك.

لذة المناجاة والشعور بمعيّة الله تعالى هما جوهر التيار الروحي الذي يجب أن ننشئه اليوم لمواجهة التيار المادي الهائل الذي جعل الناس ينتشرون في كل اتجاه بحثاً عن المتع والملذات،

لكنهم في كل مرة يشعرون بخيبة الأمـل، كمـا هـو شـأن شـارب البحر؛ كلما ازداد شرباً ازداد ظمأً وعطشاً.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

فلتكُن حرَّ الروح:

كانت الروح حرة طليقة وحين واجهها الجسد بحاجاته التي لا تنتهي من الطعام والشراب واللباس والمسكن.. حولّها إلى سجين وأسير، ولهذا فإنها تحتاج إلى تحرير حقيقي؛ ولا سيما في هذا الزمان، حيث أخذت حاجات الجسد في الازدياد، ففي كل يوم أشياء جديدة يشعر الناس بنوع من العوز إن لم يمتلكوها، ويتمتعوا بها، **ولذا فإننا في الحقيقة بحاجة إلى ثورة أو انتفاضة روحية في وجه الخنوع أمام المطالب المادية المتزايدة، كما يفعل العظماء الحقيقيون في كل الأمم.**

روى الطبري في تاريخه أن عمر بن عبد العزيز - رحمه الله - أمر وهو أمير على المؤمنين رجلاً أن يشتري له كساء بثمانية دراهم، فاشتراه له، وأتاه به. فوضع عمر يده عليه وقال: ما ألينه، ما أحسنه! فتبسم الرجل الذي أحضر الكساء. فسأله عمر: لماذا تبسمت؟ فقال الرجل: لأنك يا أمير المؤمنين أمرتني قبل أن تصل إليك الخلافة أن أشتري لك مطرف خز، فاشتريته لك بألف درهم، فوضعت يدك عليه، فقلت: ما أخشنه! وأنت اليوم تستلين - أي تحكم بالليونة - كساءً بثمانية دراهم؟! فقال عمر: ما أحسب رجلاً يبتاع كساء بألف درهم يخاف الله. ثم قال: يا هذا إن لي نفساً توّاقة إلى المعالي ما نالت شيئاً إلا تاقت إلى ما بعده، ونفسي اليوم تتوق إلى الجنة!

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كُنْ وسطاً:

الاعتدال والتوسط يشكلان عصارة من عصائر الحكمة المهمة في عصرنا، حيث إن كل فضيلة محفوفة برذيلتين:

- رذيلة التفريط والتقصير .
- ورذيلة الإفراط والإسراف.

إن طاقاتنا محدودة ، وأوقاتنا وقدراتنا على الاهتمام والتركيز هي الأخرى أيضاً محدودة .

وإن اهتمامنا بأي فضيلة من الفضائل على نحو مسرف ، يخل بتوازننا العام ؛ لأنه يفوت علينا فرصة الاهتمام بفضائل أخرى . وهكذا تنقلب الإيجابيات إلى سلبيات والنجاحات إلى هزائم .

إن مما يلفت الانتباه اليوم أن الناس كلما تقدموا في سلّم الحضارة والمدنية نسوا الحاضر من أجل المستقبل ؛ وعندما يخيِّب المستقبل آمالهم يدركون أنهم لم يعيشوا أبداً ؛ ولذا فإننا لا نعثر حولنا إلا على أناس سقطوا في الطريق وهم مخدوعون في الغالب ، وعليهم علامات البؤس والنكد والخيبة . شيء مؤسف أن تجد نفسك بلا ماض ولا مستقبل ، ولهذا فإن الحكمة تقتضي أن نلزم الاعتدال في

التعامل مع كل الأزمنة وكل الوعود وكل الأشياء . التطرف موجود في التركيب العقلي لدى معظم البشر ، وموجود في الموروث الثقافي عند جميع الأمم ، وواجبنا دائماً أن نقاوم القرارات والعادات والسلوكات والمواقف المتطرفة .

وقد تكرَّم الله جلّ وعلا فجعل هذه الأمة أمةً وسطاً ، فتعاليم ديننا تنزع إلى الوسطية في اتجاهها العام ، وفي فلسفتها ومعالجاتها للأحداث ، وينبغي أن نكون نحن كذلك . إنني أرى كثيراً من الشباب الذين أهملوا صحتهم وواجباتهم الاجتماعية سعياً وراء المجد والنجاح في عالم الأعمال ؛ وهذا من قلة البصيرة ؛ حيث إن عليهم أن يعلموا أنه في العالم الحديث ليس ثمة نجاح من غير اعتدال ، فعدم الاهتمام بالصحة يهدم القوى الحية ، فيرى المرء نفسه وقد أصابه الكلل في وقت مبكر . وإهمال الشأن الاجتماعي يحرم المرء من مصدر من أعظم مصادر البهجة والسعادة .

إن المطلوب من الشباب أن ينموا في أنفسهم وفي عقولهم روح التواضع والاهتمام بالآخرين في سلوكهم الخاص وفي أعمالهم ووظائفهم وأنشطتهم العامة . وإنما أقول هذا وألح عليه بقوة ؛ لأن الشعور باللياقة والقدرة الشخصية التي اتخذت شكل الثورة في أيامنا هذه يدفع المرء دفعاً إلى العدوان على الآخرين من خلال إهمالهم وتجاوزهم وعدم الالتفات إلى أمزجتهم ومصالحهم . وهذا يسبّب الشقاء للمرء ، ويشعره بغربة الروح ،

ويوجد لديه الكثير من المصاعب، كما أنه يجعله بالتالي يواجه مصاعب الحياة بدون أصدقاء وبدون مخلصين يساعدونه على النجاح. في حمى عالم الأعمال ومعاركها الطاحنة قلما نعير هذه الأمور اهتماماً يذكر، كما لا نعير جرحى المجابهة الضارية خلال الحرب الاهتمام الذي يستحقونه!

في المقابل هناك شباب وكهول ألغوا قاعدة الكفاح وبذل الجهد المتفوق من حياتهم، ولهذا فإنهم يفاوضون دائماً على الفتات؛ وعندما تضيق الطرق السهلة، وتكثر الحجارة في الدروب الواسعة يصبح الطريق المنحدر المعبَّد أكثر إغراءً، فيسيرون فيه، فتتراجع ملكاتهم وقدراتهم، ويصبحون آخذين عوضاً عن أن يكونوا معطين.

الاعتدال دائماً مطلوب فالغرور كالذلة، وجنون الاشتغال بالإنجازات الكبيرة كالكسل، والفوضى. والصلابة التي تصل إلى حد العناد، والليونة التي تصل إلى حد الضعف، والعقلية المغامرة التي تصل إلى حد التهور. كل هذه الأمور لا تقود إلى أي نجاح، كما لا تقود إلى أي سعادة.

إنني أشعر أن معظم الناس يفقدون شيئاً أطالوا في البحث عنه دون أن يجدوا إلا القليل منه، إنه الاعتدال والتوازن والتوسط وإعطاء كل ذي حق حقه.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

61

كُنْ عاقلاً:

القناعة والرضا بما قسم الله للعبد ، باب كبير من أبواب السعادة ؛ لأن إصرار المرء على أن يحوز كل شيء هو ضرب من الجنون .

وإن التفريط في كل شيء هو نوع آخر من الجنون أيضاً .

وإن القناعة هي كنز الحكيم وبيت قصيد الحكمة .

إن العاقل يعرف أنه لا يستطيع أن يحصل على كل شيء ؛ ولذا فإنه يضبط ذوقه وعمله ولذته ، ويعتدل في طموحاته .

والطموحات هي ذلك الهوى الكبير في نفوس البشر ، والتي يصعب جداً من غير وضع حدود لها الشعور بالاستقرار وإيجاد الوقت الكافي للاستمتاع بالمباهج الروحية . ولهذا فهناك أكثر من توجيه نبوي للأمة بضرورة الرضا بما قُسم وعدم مد الطرف إلى بعيد . يقول ـ عليه الصلاة والسلام ـ: «**قد أفلح من أسلم ورزق كفافاً، وقنّعه الله بما آتاه**» .[1] وبما أن الإنسان مهما أوتي فسيجد دائماً من أوتي أكثر منه ، فقد وجّهنا ـ عليه الصَّلاة والسَّلام ـ إلى أن ننظر عند الحاجة نظرة متوازنة ومتعددة الاتجاهات حيث قال: «**انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم**»[2].

(١) رواه مسلم ١٠٤٥ والترمذي ٢٣٤٩ .
(٢) رواه مسلم ٢٩٦٣ في الزهد والترمذي ٢٥١٥ .

سلسلة هاني

ووجّهنا إذا حدث أن نظرنا إلى من هو فوقنا بقوله: «**إذا نظر أحدكم إلى من فضل عليه في المال والخلْق، فلينظر إلى من هو أسفل منه**» (١).

يقول أحدهم: حفيت قدماي، ولم أستطع شراء حذاء، فحصل عندي نوع من التبرم بحكم القضاء، فدخلت مسجد الكوفة، وأنا ضيق الصدر، فوجدت رجلاً بلا رجلين، فحمدت الله وشكرته على نعمته.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

(١) رواه البخاري جزء ١١ صفحة ٢٧٦ في الرقاق عن أبي هريرة.

ابتسم وتفاءل :

الساخطون والمتباكون على ما فاتهم من متاع الدنيا حُرموا لذة القناعة، فهم لا يشعرون بما يتمتعون به من نعم غامرة، فقد ألفوا تلك النعم، وبعضهم حصلوا عليها بسهولة، وهم يقولون دائماً: ينقصنا كذا وكذا، ونريد كذا وكذا، ولا يقولون: عندنا كذا وكذا. إذا أراد الواحد منا أن يكون سعيداً، فهذا أمر يمكن تحقيقه، لكننا نريد أن نكون مثل أولئك الناس الذين يظهر أنهم يملكون أكثر مما نملك، ويتمتعون بما لا نستطيع التمتع به؛ وهذا أمر عسير دائماً لأنه يغلب على ظن الناس حتى المحسودين منهم أن غيرهم أسعد وأحسن حالاً منهم وأقل شعوراً بالأزمات والمشكلات.

إن من أكثر ما يؤذي أحاسيس الرضا والطمأنينة أن نضعها موضع شك وتساؤل، وذلك حين نسأل أنفسنا: هل نحن سعداء أو لا؟ السعادة تحب الغفلة، وتكره الأضواء كما تؤذيها المقارنات والتطلعات غير المحدودة. فلننتبه إلى هذه المعاني إذا أردنا ألا نحطّ رحالنا على أبواب الشقاء.

من المهم حتى نكون سعداء أن نؤمن إيماناً لا تردد فيه أن السعادة مع قلة المال وضعف النفوذ وندرة الأشياء تظل شيئاً ممكناً، وعلينا أن نتعلم من الطيور شيئاً في هذا الشأن، فالعصفور لا يقل مرحه وتغريده عندما لا يحصل على غير كسرة الخبز. ويجب أن نؤمن دائماً كما يؤمن البحار أن

الرياح الطيبة ستهب لتجري سفينته في الاتجاه المطلوب .

السعادة باختصار ليست شيئاً ظاهرياً ، وليست أسبابها ملموسة دائماً . الخيال والتفاؤل والأمل والثقة بالله ـ جل وعلا ـ والاعتقاد بأن المحن لا تدوم ، وأن مع العسر يسراً . . كل هذه أمور تفتح لنا أبواب الحياة الطيبة على مصراعيها دون أن يكون بين أيدينا الكثير وهذا ليس ادعاءً ولا تسلية للمعدمين ، لكنه الحقيقة الساطعة التي تسمو على الجدل .

أختم الحديث عن القناعة بما روي من أن رجلاً سأل عمر ابن عبد العزيز ـ رحمه الله ـ : ما خير شيء أعلمه لولدي يا أمير المؤمنين؟

فقال عمر : علّم ولدك الفقه الأكبر : «القناعة وكف الأذى» .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

اكدح واشتغل :

هناك ما يشبه الإجماع بين خبراء الحياة وأساتذة الحكمة على أن العمل والكدح يعد مصدراً أساسياً من مصادر الحياة الطيبة؛ وهو إلى جانب هذا قد يكون شرطاً لها، أي من غير الممكن أو من الصعب على الأقل أن ينعم المرء بالسعادة والرضا إذا كان يجد نفسه في صورة دائمة أو غالبة معطلاً عن العمل.

نحن أمة في حاجة ماسّة إلى أن تعيد بناء نفسها في كل المجالات، إذا ما أرادت ألا ينهار موقعها العالمي أكثر فأكثر.

وإن أحد المداخل الأساسية لذلك يكمن في إرساء تقاليد ثقافية عميقة شاملة، تمجد العمل الصامت، وتنظر بعين التقدير والاهتمام إلى كل جهد بنّاء، يبذله المسلم على صعيده الشخصي أو على الصعيد العام.

وقد قال ـ عليه الصّلاة والسّلام ـ : «لأن يأخذ أحدكم أحبله ـ أي حباله ـ ثم يأتي الجبل، فيأتي بحزمة من حطب على ظهره، فيبيعها، فيكف الله بها وجهه خير له من أن يسأل الناس، أعطوه أو منعوه»(١).

وقال أيضاً: «ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده. وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده»(٢).

(١) البخاري عن الزبير بن العوام في الزكاة مجلد ٣ صفحة ٢٦٥.
(٢) البخاري عن المقدام في البيوع مجلد ٤ صفحة ٢٥٩.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

اخط واقتحم الرهبة :

من المدهش أن العمل مهما كان صغيراً يحمل ميزات الأعمال الكبيرة على المستوى النفسي وعلى المستوى العملي الواقعي. إذا تأملنا في حياتنا وحياة الناس من حولنا وجدنا أن هناك الكثيرين ممن لديهم أفكار جميلة، لكن تلك الأفكار ظلت، وما زالت حبيسة الأدراج لماذا؟

لأن الناس لم يقوموا بأي خطوة عملية تجاهها. إن أي جهد عملي يشكل بداية، نكسر من خلالها رهبة الخطوة الأولى، ونتخلص بذلك من مزعجات اتهام الذات بالضعف والقصور، كما نتخلص من اتهامها بالوله بالكلام (الفارغ) الذي لا يتبعه أي تطبيق.

العمل مهما كان صغيراً، يساعدنا على اكتشاف أنفسنا وامتحان قوانا وقدراتنا، ويضع صحة أفكارنا على المحك الذي لا يخطئ؛ لهذا فإن الفارغين والعاطلين عن العمل يحملون الكثير من الأوهام عن أنفسهم وعن الحياة من حولهم.

العمل بالإضافة إلى هذا وذاك يغير المعطيات التي بين أيدينا، ويخفف عنا بسبب الثروة التي تنتج عنه الكثير من صعوبات الحياة، ويجعل البيئة التي نعيش فيها أكثر ملاءمة للحياة الهانئة والمستقرة.

العمل هو الذي يأتي بالأمل، وهو الذي يجعلنا نستسهل الصعوبات؛ لأننا من خلاله نباشر الممكن؛ ومباشرة الممكن وحدها هي التي تقلص مساحات المستحيل ومساحات الأمور الصعبة.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

65

عش روح الحياة لاشكلها :

نحن في حاجة إلى مقياس جديد ننظر من خلاله إلى الحياة، أو أن نغير العداد الذي نعد من خلاله الأعمار. العداد الموجود الآن يعدّ الساعات والشهور والأعوام، ففلان ما زال في الثلاثين، وفلان عاش تسعين، وفلان عاش سبعين.. وهكذا العداد يقيس شكل الحياة لا روحها ولا مضمونها ولا قيمها. العداد الجديد يجب أن يعد الأعمال والمنجزات والمبرات والهدايا التي يقدمها الواحد منا لأهله وجماعته وأمته. نحن في حاجة إلى أن يدرك الناس أن الحياة الطويلة ليست بالضرورة هي الحياة الجيدة. والحياة القصيرة ليست بالضرورة هي الحياة التي تستحق العويل والرثاء. الحياة الطويلة هي الحياة الممتلئة بالأفكار والمشاعر المشحونة بالأعمال الجليلة والإنجازات العظيمة. هذا هو المقياس الذي يجب أن نتعلق به، ونحسب الأعمار على أساسه. وهذا المفهوم واضح في قوله ﷺ: «**خير الناس من طال عمره وحسن عمله وشر الناس من طال عمره وساء عمله**»(١).

فما يستحق الاهتمام والاغتباط ليس طول العمر ولكن خيرية الأعمال التي ننجزها فيه.

إن ملأنا لحياتنا بالأعمال التي تنفعنا في الدنيا، ونجد آثارها في الآخرة، هو الذي يجعل حياتنا تطول وتطول، إنها تطول بالسعادة التي يتركها العمل في نفوسنا، وتطول بالأجر الذي ننتظره من الله ـ جل وعلا ـ يوم لا ينفع مال ولا بنون.

(١) رواه الترمذي ٢٣٣٠ ورواه الدارامي والحاكم في مستدركه.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

66

أتقِن وتفوَّق:

بعض الناس يقوم بأعمال معينة ليس من أجل فوائدها المباشرة، وإنما من أجل التسلية وطرد السأم، والتخلص من الفراغ، وذلك مثل الثري الذي يمارس هواية صيد السمك. وهذا النوع من الأنشطة إذا ظل في حدود الاعتدال فإنه يحقق بعض السعادة لكونه سد باباً من أبواب التعاسة، وهو الضجر والفراغ.

أما العمل الهادف الجاد فإنه لا يحقق السعادة إلا إذا أدي بطريقة متقنة ومنظمة، فالناس الذين يؤدون أعمالهم بطريقة رديئة يشعرون بأنهم لم يقوموا بواجبهم، وهم غالباً لا يحبون أعمالهم، ويرون أنهم دخلوا ذلك المجال عن طريق الخطأ، وهذا كله يجعل المرء يشعر بنوع من الارتكاس ودرجة من الإحباط.

العمل الممتع الذي يأخذ بلب الإنسان فعلاً ويرضيه غاية الإرضاء هو العمل الذي يؤدى بطريقة متقنة ومتفوقة، فيها إبداع وفيها فكر وتجديد وخروج عن المألوف، حيث يشعر المرء آنذاك أنه يضيف إلى الحياة شيئاً، كما يشعر أنه ينمو ويكبر مع كل إنجاز يحققه. وقد ورد في الحديث: «**إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه**»(١).

لنجرب أن نعمل في عمل نحبه، ولنجرب أن نؤدي ذلك العمل بأفضل طريقة ممكنة لنرى بعد ذلك حجم ما يعود على نفوسنا من انشراح وسرور وسعادة من وراء ذلك.

(١) حسنه الشيخ ناصر الدين الألباني كما في صحيح الجامع وضعيفه.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

افتح الأبواب:

الأفكار الإيجابية هي الأخرى تبعث السرور في نفوسنا .

ومن المؤسف أننا في زمان ينتشر فيه الإحباط في نفوس كثير من الأخيار كما ينتشر الوباء نتيجة سيطرة الأفكار السلبية عليهم .

هناك أشخاص يدلون الناس من حيث لا يشعرون على الطريق المسدودة ولا تعرض أمامهم فكرة إيجابية إلا ذكروا لك السلبيات التي يمكن أن تنشأ عنها ، فيشيعون في الناس روح الكآبة واليأس من صلاح الأحوال .

ومن الصعب على الواحد من هؤلاء أن يتذكر أنه قدم في يوم من الأيام فكرة إيجابية ، أو اقترح اقتراحاً عملياً أو طور مشروعاً إنتاجياً !

إنني أؤمن إيماناً جازماً أن كل نظرية تؤدي بالناس إلى طريق مسدود ، وتبعث فيهم روح الاستسلام هي نظرية خاطئة ، وتحتاج إلى نبذ أو تعديل أو تطوير .

لنكن على ثقة أن من أكثر الأشياء بعثاً على الرضا في هذا العالم ما نحمله ونذيعه من الأفكار السارة واللطيفة والإيجابية .

وإن الأفكار الجميلة هي التي تصنع الشخصية ، وإن كل فكرة جميلة أو إيجابية ندخلها إلى أذهاننا تقوم بطرد فكرة سيئة أو هدامة من عقولنا ، وبذلك نذوق بعض طعم السعادة .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

بَشِّر وامْرَح:

البشاشة والمرح والإيجابية والاستبشار كلها أمور تساعد على انشراح الصدر وإيجاد الأحاسيس والمشاعر الندية والسارة. نحن في حاجة مستمرة إلى أن نستبشر، ونبشّر غيرنا، وأن نمرح ونجعل غيرنا كذلك يمرح في غير إسراف ولا استخفاف بعزائم الأمور. وإنه لأدب عظيم يعلمنا إياه القرآن الكريم، ويعلمنا إياه النبي ﷺ حيث يرشد الله - جلّ وعلا - إلى أن يبشر المؤمنين بكريم موعود الله في الدنيا والآخرة في آيات كثيرة، يقول - سبحانه -: ﴿فَبَشِّرْ عِبَادِ، الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ﴾(١).

ويقول: ﴿وَبَشِّرِ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ﴾(٢).

وبشّر عدداً من أصحابه بالجنة وببعض نعيم الدنيا، وبشّر زوجه خديجة رضي الله عنها ببيت في الجنة من قصب - اللؤلؤ المجوف - لا صخب فيه ولا نصب، أي بيت هادئ لا صياح فيه ولا تعب.

البشارة توجه العقل وتوجه الروح والخاطر نحو التفاعل مع أعذب الآمال والأمنيات والمحبوبات، فيضج الجو كله بالحبور والسرور وتنسى الآلام، وتختفي المزعجات.

(١) [سورة الزمر، الآيتين: ١٧-١٨]. (٢) [سورة البقرة، الآية: ٢٥].

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

أدِر إدراكك :

مشكلة الإنسان أنه يصدر دائماً في موقفه من الأشياء عن رؤية جانبية جزئية، ولو أننا وكلنا قضية من القضايا المهمة إلى أفضل مركز دراسات في العالم لكان ما يصدر عنه من تقارير وآراء ونصائح شيئاً قابلاً للنظر والنقاش والمراجعة. هذه هي طبائع الأشياء ولهذا فإن من المهم أن نستخدم هذه الخصيصة للعقل البشري في بلورة رؤية للسعادة وللحياة تنسجم مع معتقداتنا، وتوفر لنا في الوقت نفسه واقياً من بعض أسباب الشقاء؛ وهذا يتم عن طريق توجيه الإدراك.

وإذا أردنا أن نصك مصطلحاً جديداً، فيمكن أن نقول: (إدارة الإدراك) لدينا على النحو الذي ندير به الأزمات، فالوعي غير المكتمل بالأشياء من حولنا يترك لنا هامشاً لتوجيهه واستخدامه فيما يجلب لنا الهناء.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

ظَلِّل بإيمان:

لكل حقيقة ظلال عديدة، وهذه الظلال تشكل وقع هذه الحقيقة علينا، وعلاقتنا بها.

نحن الذين نقوم برسم تلك الظلال من خلال وعينا وفهمنا للحياة.

وإن كثيراً من الحقائق يظل قابلاً لأن نفسره تفسيرات متباينة ومتضادة، فلنكن ونحن نقوم بذلك أوفياء لعقيدتنا وللمبادئ والقيم النبيلة التي نؤمن بها، ولنحرص في الوقت نفسه على التفسير وعلى الظل الذي يخفف من متاعبنا، ويجعلنا أحسن بصيرة وأفضل اطمئناناً.

الموت حقيقة كونية لا تقبل الجدل ومعظم الناس ينظرون إليه على أنه نهاية لحياة محبوبة ومرغوبة - حتى بالنسبة إلى التعساء - وهم يخافون مما يأتي بعده؛ لكن يمكن الانطلاق من نقطة مغايرة لما عليه الآخرون، حيث يمكن النظر إلى الموت على أنه فاتحة لخير عظيم، وأن ننظر إلى الحياة التي نحياها الآن على أنها حاجز يحول بيننا وبين نعيم الآخرة. ولنستمع إلى نصيحة غالية من الصدِّيق رضي الله عنه حين يقول: «لا تغبطوا الأحياء إلا على ما تغبطون عليه الأموات». يقول: تخيّل أن الذي يتمتع بما يغبط عليه قد توفي؛ فإذا كان بعد وفاته سيظل موضعاً لغبطتك فاغبطه على ما هو فيه الآن وهو حي. وإذا كنت لن

ترى وجهاً للغبطة آنذاك فلا تغبطه الآن. وقد انطلق رضي الله عنه من إيماننا الراسخ بأن الدنيا بكل نعيمها ومتاعها وحبورها لا تعدو أن تكون شيئاً مؤقتاً، وهي إلى زوال أكيد. ولو أن الناس فكروا بهذه الطريقة لما حسد أحد أحداً على شيء من أمر الدنيا؛ ولكن هيهات هيهات!

وكتب رجل في الثمانين إلى رجل في الستين مهنئاً له على بلوغه هذه السن مع الصحة والعافية، وقال: قد بدأت تعيش بعد ستين سنة من التأهب وأنت الآن من الحكمة والخبرة بحيث يمكنك أن توجه نفسك، وتساعد غيرك. إنك الآن يا صديقي تستطيع أن تكتشف كما اكتشفت أنا من قبلك أن أفضل شطر من الحياة هو بين الستين والثمانين. لا تتصور أبداً أنك تقترب من النهاية بل من بداية جديدة؛ إنك إذا اعتقدت ما أقول لك فإن موقفك سيتغير كلياً، وسوف يكون لك مستقبل تستشرفه، وتتطلع إليه. ثم قال له: إن على المرء أن يحيا الحياة بمباهجها، وعليه أن يتحملها في بعض الأوقات، ولكنها على كل حال تقدم لنا أساساً وإلى الأبد للوعد بأمور أسمى وأجمل.

هذه هي البراعة في إدارة الإدراك وتوجيهه الوجهة التي تزيدنا قوة وأمناً.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

71

تريَّث واحْكُم:

كثير من سخطنا واحتجاجنا على الناس والأحداث والمواقف، يعود إلى أننا لم نرَ الصورة كاملة بسبب قصورنا الذهني أو بسبب العجلة في فهم الأمور أو بسبب عدم وجود إمكانية للحصول على ذلك.

كم حدثت مشاجرات ومكايدات، ثم تبين أنه لا مسوغ لها، وأنها حدثت بسبب عدم فهم الأمور كما يجب.

هذا رجل ركب مع أطفاله الأربعة في عربة قطار، وكان الطريق طويلاً، فنام بعض الركاب، واستغرق بعضهم في قراءة كتابه أو روايته المفضلة؛ وقد شعر الجميع بالأذى الذي أحدثه صخب الأطفال الأربعة الذين كان أكبرهم في السابعة، وتحملوا ذلك مدة، ثم قام غير واحد منهم إلى الأب يؤنبونه على ترك أطفاله يركضون ويصرخون في ممر العربة. وهنا انساحت دمعة من عين الأب، واستغرب الحاضرون ذلك، ثم قال: إن والدتهم توفيت في الصباح، وأنا غير قادر على ضبطهم وهم في هذه الظروف. وهنا انقلبت مشاعر كل مَنْ في عربة القطار من مشاعر سخط وغضب إلى مشاعر رحمة وحنان وعطف، وأخذوا يجذبون الأطفال إلى مقاعدهم ليلاعبوهم ويعطوهم بعض الحلوى.

إن مزيداً من الفهم لأحوال الناس من حولنا سيخفف من مشاعر الاستياء نحوهم، وسيعود علينا بالتالي بالارتياح والهدوء.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كن حكيماً:

من غير الممكن أن نعيش في وسط ذهني على ما نحب ونشتهي، فهناك دائماً شيء من الظروف المعاكسة والأوضاع غير المواتية. وهذا من تمام الابتلاء لنا في هذه الحياة. وإدراكنا لهذه الحقيقة، يجعلنا نعتقد أن وضعيتنا مع الهناء والسعادة، ليست كوضعية من استلقى تحت شجرة في انتظار الثمار الطازجة والشهية حتى تتساقط في فمه. إن هناك فقراً وصحة مهددة وخلافات أسرية ومنافسات في الأعمال، وهناك الكثير الكثير من المنغصات والمزعجات؛ ولهذا فإن من جملة توجيه إدراكنا أن نحيا في هذه الدنيا على أساس أن السعادة ليست شيئاً يُهدى إلينا، وإنما هي شيء ننجزه.

نحن في تعاملنا مع الظروف المحيطة بنا في حاجة إلى بذل الجهد والعمل المثابر، كما أننا في بعض الأحيان بحاجة إلى الإذعان والتكيف.

نحن دائماً في حاجة إلى الحكمة التي ترشدنا إلى المواطن التي علينا أن نكون فيها أشد صلابة وأكثر مقاومة لأن طبيعتها لا تقبل المساومة، كما أننا في حاجة إلى أن نعرف متى علينا أن نذعن ونرضى ونتكيف لأنه لا يمكن غير ذلك، أو لأنه ليس من الحكمة بذل الجهد وتبديد الوقت في التخلص من أمور غير ذات قيمة.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

انتبه وتوازن:

إن مما يلفت الانتباه ذلك التوازن الذي بثه الخالق جلّ وعلا في حياة العباد، حيث إن من الواضح أن الشعور بلذائذ الحياة لا يكتمل أبداً من غير المرور ببعض منغصاتها.

لا يمكن تذوق حلاوة الحياة على الوجه الأكمل من غير تذوق مرارتها.

وقد كانوا يقولون: إن للشوهاء فضلاً على الحسناء، لأنه لولا التشوّه الذي لدى الشوهاء ما عُرف حسن الحسناء، وهكذا الحياة، فالذين ولدوا وهم يتقلبون في ألوان من النعيم المستمر، يموتون دون أن يتعرفوا على بعض متع الحياة على الوجه الأكمل.

إن الاستلقاء على السرير يكون أشهى ما يكون بعد يوم من الكد والنصب والإعياء.

هكذا نجد السعادة في تلك السلسلة المتناوبة من السراء والضراء والشدة والرخاء والغنى والحاجة والنشاط والكسل.

الكسل الذي يذمه كل الناس، والسأم من العمل ومن لقاء الناس، عبارة عن سلاح تدافع به الحياة الطيبة عن نفسها في وجه الجدية والصرامة الزائدة، وفي وجه الإنشغال الدائم والجري غير المحدود خلف إنجازات موهومة.

إن الحزن الذي يعقب السرور يحوّل ما انقضى من أيام المسرات إلى ذكريات عزيزة نستحضرها متى ما شئنا، ونرى فيها مصدراً نقياً للاستمتاع على حين أن أيام السرور كانت مشوبة غالباً بمنغصات ليس أقلها السأم من مرور الأيام على وتيرة واحدة.

إذا استقبلنا منغصات الحياة على أنها ضرورية للشعور بالهناء فإن تلك المنغصات سوف تبدو على انها أقل إيذاءً للنفس وأقل تكديراً للخاطر. إنه لشيء مدهش أن يتمكن المعذبون في الأرض من أن يتذوقوا نكهة جديدة للسعادة لا يستطيعون تذوقها حتى لو كانوا من المرفهين في الأرض!

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

البحث عن قلب:

تُشكِّل علاقاتنا الاجتماعية مورداً من أهم موارد سعادتنا وهنائنا.

والحقيقة أن من الصعب على المرء أن يتصور شكل السرور الذي سينعم به لو نشأ وهو لا يعرف والديه ولا إخوته وليس له زوجة ولا أقرباء ولا أصدقاء ولا زملاء يأنس بهم، ويفضي إليهم بذات نفسه؟.

إننا بسبب الأنانية والخوف من التضحية بتنا نخاف من أي حديث عن الحياة الاجتماعية لأننا نظن أننا بذلك نعرض أنفسنا لإرهاق العطاء المجاني والتنازل عن بعض المكاسب الشخصية.

نحن نأخذ من مجتمعاتنا أكثر مما نعطيها، فالمجتمع يستطيع أن يستمر إذا فقد بعض أعضائه، ولكننا لا نستطيع أن نهنأ ونحمي أنفسنا من غير مجتمعاتنا.

إننا حين نواجه الصعوبات والعقبات مجتمعين نشعر بثقة أكبر وتخف علينا وطأة المواجهة. وإن دروب الحياة - حتى السهلة منها - تكون وعرة وموحشة إذا عبرها الواحد منا بمفرده. المرء لا يشقى ولا يحسّ بالتعاسة والقلق إذا وجد قلباً يخفق مع قلبه، فكيف إذا وجد عشرات القلوب؟!

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

امنح الحب:

ما دمنا نتجاوب روحياً وما دامت أوضاع كل واحد منا مرتبطة بأوضاع إخوانه وأهله وأصدقائه، إذاً فمن المهم أن أعتقد أن مساعدة أي واحد من المسلمين تعني أنني أساعد جزءاً صغيراً من كياني المعنوي الكبير.

وحين أسبب الأذى إلى أي واحد من المسلمين فإني أؤذي نفسي من حيث لا أشعر.

وبناءً على هذا، فإنه ليس هناك من سبيل لتدعيم السعادة والطمأنينة في حياتنا العامة إلا أن نسعى إلى أن نطلبها للجميع، ونحاول تحقيقها لكل من نعرف وبنفس الدرجة على مقدار ما نستطيع.

إن من مصادر السعادة لدى المرء أن يملك التوجه الودي نحو الأشخاص الآخرين؟، حيث نشعر نحوهم بالتقدير والإعجاب، ويشعرون في المقابل أننا نقدم لهم نوعاً من الإعزاز، والذي يقابلونه من جهتهم بالشكر والعرفان.

لنمنح الحب والعطف والاهتمام ولكن دون أن ننتظر من الآخرين التجاوب الفوري والحار؛ إن ذلك الانتظار يفسد المشاعر، ويجلب التعاسة. الحب الحي المورق هو الحب غير المشروط. ومن المهم كذلك ألا نشعر ونحن نقدم التعاطف أو المعونة للآخرين أننا نقوم بالواجب تجاههم.

الشعور بالواجب نافع في مجال الأعمال والوظائف، لأنه يجعلنا ننشط، ونتحمل المسؤولية، لكنه في مجال العلاقات الاجتماعية يعد ضاراً لأنه يفرغ تعاطفنا من مضمونه الأسمى ومن نكهة النبل التي تستتر فيه.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كن مخلصاً:

إسعاد الآخرين وخدمتهم والتخفيف من درجة آلامهم حين يكون بدافع إيماني عميق وبدافع من النبل والكرم الذاتي، فإنه يعمر العلاقة بيننا وبين الله جلّ وعلا لأنه يشكل بصورة ملموسة نوعاً من التحسن في امتثالنا لأمر الله. وحينئذ فإننا نحرص على أن يكون خاصاً جداً ومستوراً عن أعين الناس حتى نحافظ على نقائه وعفويته.

تحدثوا عن رجل كان يتردد إلى إحدى دور الأيتام بعد ظهر كل يوم أربعاء ليقضي ساعة من الزمن يرفه خلالها عن الصغار البائسين، وذلك برواية القصص والحكايات والمغامرات لهم وبملاعبتهم بشتى الألعاب المسلية. وكان هذا يخفف من العبء الملقى على كواهل المشرفين على الدار.

ولما سئل مدير الميتم عن هذا الرجل أجاب أنه لا يعرف عنه شيئاً ولا من هو؛ ولكن مجرد وصوله إلى الميتم يبعث السرور إلى نفوس الصغار، الذين يخفون إلى استقباله، ويتحلقون حوله وكأنه صار بمنزلة الأب لكل واحد منهم.

وكان الرجل يجيب الفضوليين الذين يحاولون التعرف عليه بقوله: لا أهمية لذلك، لو أخبرتكم لفسد كل شيء.

إن علينا أن ننمي في أنفسنا حب العمل التقي الخفي الصامت حتى نكسر من شوكة الأنانية المتجذرة في نفوسنا.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

77

حسِّن مشاعرك:

لعلنا نستطيع أن نجاهد أنفسنا لننظر إلى بعض الأمور نظرة جديدة في سبيل تحسين مشاعرنا ومواقفنا من بعضنا : ما رأيكم في أن ننظر إلى إيثار الآخرين على أنفسنا في بعض الأمور والأشياء على أنه اختبار للقوة؟ كلما أراد الواحد منا أن يؤثر أخاه بشيء ، ونازعته نفسه في ذلك فليتعامل معها على أنه في حالة منازلة أو مغالبة ، وأن المطلوب منه أن ينتصر في هذه المغالبة .

ما رأيكم أن ننظر إلى الإيثار على أنه واقٍ أو عازل لأرواحنا عن الصدأ أو الأنانية ، وننظر إلى كل موقف إيثاري تطوعي خيري على أنه عمل من أجل تألق الروح وإزالة الصدأ عنها؟ .

من الممكن أن ننظر إلى تحمل الآخرين وغض الطرف عما يبدر منهم من هفوات على أنه اختبار للحب .

الذي يحب أخاه أكثر يتحمل منه أكثر . وحين نجد أنفسنا عاجزين عن التحمل فلننظر إلى ذلك على أنه نقص في الحب والمودة .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

اسأل نفسك:

سيكون من الحكمة أن يسأل الواحد منا نفسه بين الفينة والفينة:

- هل أنا لطيف؟
- هل أراعي مشاعر الآخرين وحقوقهم؟
- هل أنا أناني أفكر في رغباتي الخاصة؟
- هل أنا صريح أكثر مما ينبغي إلى درجة إيقاع الآخرين في الحرج؟
- هل أنا ملتزم بأداء الحد الأدنى من حقوق المسلمين عليّ على نحو ما لخصّه يحيى بن معاذ بقوله: «**ليكن حظ المؤمن منك ثلاثة: إن لم تنفعه فلا تضره، وإن لم تفرحه فلا تغمه، وإن لم تمدحه فلا تذمه؟**»

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

كن صوتاً رقيقاً:

للتبسم تأثير هائل على الحالة النفسية للإنسان على نحو لا يدركه كثير من الناس.

إن أحوال الروح تابعة لأوضاع البدن، فبمجرد أن تنفرج أسارير الإنسان، ويضحك أو يبتسم، ينشأ تيار من السرور والاستبشار، ليجتاح النفس، ويغيّر في وضعيتها. ومن الصعب أن يبتسم المهموم أو المكتئب دون أن يطرأ تغيير فوري على حالته النفسية؛ ومن هنا عدّ ـ عليه الصَّلاة والسَّلام ـ التبسُّم نوعاً من المعروف أو الإحسان حين قال: «**تبسُّمك في وجه أخيك صدقة**»[1].

وقال صلى الله عليه وسلم: «**لا تَحْقِرَن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق**»[2].

حين يبتسم الإنسان في وجه أخيه، فإنه يُحسن إلى نفسه أولاً بدفع حالته النفسية نحو الانشراح والسرور، ويُحسن إلى الذين يبتسم في وجوههم حين يشيع فيهم مثل ذلك.

إن من طبيعة السرور أنه ينتقل بالعدوى بل لا يتم إلا إذا جرى فيه التبادل. حين نضحك معاً لسماع طرفة أو حكمة أو خبر أو تذكر شيء جميل أو توقع شيء محبوب، فإننا نغمر أنفسنا بمشاعر الأخوة والزمالة والمساواة، وتزول الفوارق الثقافية والاجتماعية بلمحة بصر.

---

(1) رواه البخاري في الأدب المفرد والترمذي وابن حبان عن أبي ذر وهو حديث طويل وصححه الشيخ الألباني في صحيح الجامع وضعيفه.

(2) رواه مسلم ٢٦٢٦ في البر والصلة.

وحين تلتقي أعيننا ببعضها ونحن في ذروة الضحك والانفعال السار الذي تحدثه الطرفة أو الدعابة، فإنه يحدث نوع من التفريج عن الكروب العصبية والنفسية، وتبادل مشاعر العرفان والثقة والتفوق والانفتاح والألفة والعفوية. وكأن الطرفة تحوّل أهل المجلس إلى عناصر كيميائية جمعتها خلطة واحدة، فأخذت تتفاعل على نحو مدهش وعجيب.

في الدعابة تظهر براءة الإنسان، ويذهب عنه التكلف والاحتشام المصطنع، كما أن في الدعابة أماناً من بعض الكبر. وقد كان عليه الصَّلاة والسَّلام يداعب أصحابه، ويضحك مما يضحكون منه، ويعجب من الأمور التي يعجبون منها.

إن الابتسامات التي نوزِّعها على من نعرف، وعلى من نحب وعلى من نلاقيه هنا وهناك ممن نعرف وممن لا نعرف قد ننظر إليها على أنها أشياء ضئيلة أو تافهة، لكنها إذا ما نثرت على طول طريق الحياة فإن الارتياح والاغتباط الذي تصنعه، قد يصعب تخيله!

لنحاول ألا نصدم أحداً، ولا نسرق السرور من قلب أحد وألا نحطم الأمل في قلب بشر.

إن الصوت الذي يرنّ بالرقة واللطف للصغير والكبير يجلب للناس غبطة لا مثيل لها.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

80

كن بسيطاً طيّباً:

للسعادة رافدان أزليان أبديان هما ، البساطة والطيبة .

إذا أردنا لمشاعرنا أن تنتعش ولنفوسنا أن ترتاح فلنشع هاتين الفضيلتين في حياتنا العامة وفي علاقاتنا .

تعني البساطة عدم التكلف والتخفيف من التعامل الرسمي ومن القيود المظهرية . الناس كلهم يحبون أن يتعاملوا دون تعقيدات وأن يتقابلوا وجهاً لوجه دون (رتوش) ودون أقنعة ، لأن التكلف متعب ومكلف ومزعج . وهو الضريبة التي يدفعها معظم الأثرياء !

إن البساطة توفر للفقراء قدراً لا يستهان به من الهناء ، فهم يتناولون الطعام البسيط عند جيرانهم وأقربائهم وأصدقائهم دون مواعيد مسبقة ودون استعدادات كبيرة ، ويطلبون المعونة من بعضهم بيسر وسهولة ودون شعور بكبير حرج ، ولهذا فإن قلوبهم تظل قريبة من بعضها ، وهم لا يحتاجون إلى التصنع لأن أمورهم مكشوفة أمام بعضهم . أما الأثرياء فهم محرومون من ذلك كله أو أكثره .

أعتقد أننا لو ملكنا الشجاعة الكافية لحصلنا على كثير مما نريد في هذا ، ولكن ليس مع كل الناس . نحن نحب عدم التكلف ، لكن نخاف من نقد الناس : نخاف من أن يفسروا عدم الاهتمام بتحضير ضيافة فاخرة أو جيدة لهم ـ مثلاً ـ على أنه بخل

أو أنه يعبر عن الاستخفاف بهم. لكن هذا سيزول إذا فهموا أننا نتصرف هكذا ثقة بالود ووحدة الحال التي بيننا.

الطيبة تعد مصدر هناءٍ - كما ذكرنا - وهي تعني عدم التدقيق على كلام الآخرين، وعدم التشدد في نقد أحوالهم وعدم الإلحاح على معرفة أخبارهم وأوضاعهم، كما تعني حسن الظن بهم وحمل كلامهم على أحسن الوجوه. الطيبة تعني أننا نسهل للناس طرق فهمهم لنا وطرق تعاملهم معنا. ومن كان منا لا يملك مثل هذه المعاني، فليجاهد نفسه ليملك أكبر قدر منها في سبيل إسعاد نفسه وإسعاد غيره.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

اشكر الناس:

إذا كنت حزيناً لأن بعض معارفك أو بعض من يمكن أن تعدهم أصدقاء لك يغارون من إنجازاتك، فينبغي أن تعلم أن الحياة كانت دائماً هكذا.

وعظماء كثيرون عانوا من مثل هذا الذي تذكره. وكثير منهم أثبتوا عظمتهم من خلال ترفعهم عن التوافه وتجاوز الهفوات وانسجاماً مع النبل الذي بين جوانحهم. ومع المعاني التي جعلتهم عظماء.

أما نحن من جهتنا، فعلينا أن نعترف بالجميل لمن يحسن إلينا، حيث إن الاعتراف بالجميل يجعل صاحبه يحافظ على الصداقة القديمة، ويكسب صداقات جديدة.

وقد قال ـ عليه الصلاة والسلام ـ : «من أحسن إليكم فكافئوه، فإن لم تستطيعوا فادعوا له»[1].

كنت في زيارة من مدة لواحد من الرجال المعدودين في المجال التربوي، وقد أدهشني تواضعه الجم الذي لم يشوش على معاني العظمة التي يتحلى بها. وكان قد نقل قولاً عن أحد أصدقائه، والذي توفي من نحو عشرين سنة، واستطرد في الكلام حيث قال عن ذلك الرجل: فلان كان صديق عمري. ثم قال وله علي أيادٍ وأفضال كثيرة جداً. وقد علا ذلك المربي الكبير في عيني أكثر وأكثر للعرفان بالجميل لصديق توفي من مدة ليست قصيرة!

(١) رواه أبو داوود ١٦٧٢ والنسائي وأحمد بصيغة قريبة والبخاري في الأدب المفرد. قال النووي في الأذكار: روي بإسناد الصحيحين.

عزيزي القارئ:

بين رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

الحاجز الممتاز :

يشكل العمل حاجزاً ممتازاً بين المرء وتمحوره حول ذاته، وغوصه في همومه الشخصية. وحين يقع المرء في شدة أو أزمة أو إخفاق ذريع.. فإنه يكون من الحكمة اللجوء إلى العمل بوصفه صارفاً لنا عن الاستغراق في الهموم ونحن نشعر بالعجز عن معالجة تلك المشكلات. في أوقات الفراغ الطويل يسجن الإنسان مع نفسه، ويواجهها وتواجهه، وعندها تبدأ سلسلة من الانفعالات المزعجة كتلك التي يواجهها الناس الذين يعيشون في السجون، بل أشد، فهذا يسيطر عليه انفعال الإعجاب بالذات واكتشاف ميزاتها، وما يتبع ذلك من الشعور بالظلم والهضم له من قبل الآخرين. وآخر يسيطر عليه الإحساس بالإثم والمهانة واحتقار الذات. وثالث يسيطر عليه هواجس الخوف أو الحسد لفلان وفلان أو الشك في هذا وذاك.. وهذه الأمور مؤذية للصحة النفسية وجالبة لأسباب التعاسة.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

آخي بصدق:

مما يعكر صفو الصداقة وصفو الأخوة الأحكام التي نصدرها على بعضنا. ويبدو أننا لا نستطيع تحاشي ذلك للعديد من الأسباب، لكن نستطيع أن نلتزم بالأدب الإسلامي الرفيع عند إصدار أي حكم على أي صديق. لننطلق من مبدأ إن معرفتنا ببعضنا ليست كاملة. الواحد منا لا يعرف نفسه تمام المعرفة، فكيف تكون معرفته بغيره تامة؟! ولهذا فإن أي تصرف يقوم به أحد الناس، له خلفيته الخاصة، فقد يكون معذوراً فيما نأخذه عليه وقد يكون قام به بناءً على اجتهاد منه أو بناءً على موازنة لتحقيق خير الخيرين أو دفع شر الشرين.

ويذكرون في هذا المقام أن أحد السلاطين سجن أحد الأشخاص بسبب إنكاره لبعض ما صدر منه من قول، ويبدو أنه قد أصدر عليه حكماً بالإعدام، فذهب أحد علماء المسلمين ـ وقد كان ذا مكانة رفيعة لدى الدولة ـ يستشفع في ذلك الرجل، ويطلب إطلاق صراحه وقد كان ذلك العالم صديقاً شخصياً له، وهنا وافق السلطان على العفو عنه والإبقاء على حياته وإطلاق سراحه بشرط أن يضربه ذلك العالم عشر ضربات أمام الملأ. وقد كان الموقف محرجاً جداً لكن ذلك العالم وافق على ذلك الشرط نظراً

لأن فيه ارتكاب أخف الضررين وفعلاً ضرب صديقه فأخرجوه من السجن وانتهى كل شيء.

الناس الذين لا يعرفون الحكاية صاروا ينتقدون ذلك العالم، ويشهِّرون به بحجة أنه ضرب مظلوماً. أما الرجل نفسه فإنه لما فهم من صديقه العالم القضية عانقه وأثنى على العمل الذي قام به.

حين يُنقل إلينا خبر عن صديق فلنستوثق ولنتبين، كما قال الله - جلّ وعلا - ﴿ يا أيها الذين آمنوا إن جاءكم فاسق بنبأ فتبينوا أن تصيبوا قوماً بجهالة فتصبحوا على ما فعلتم نادمين﴾[1].

قبل أن ننشر خبراً سمعنا فيه إساءة لأحد من الناس لنسأل أنفسنا عدداً من الأسئلة:

هل ما سمعناه صحيح؟

هل هناك حاجة أو فائدة من نشره وإذاعته بين الناس؟

هل نشره أمر مطلوب أو مرغوب فيه، أو يحقق مصلحة عامة؟

في ضوء هذه الأسئلة نقرر ما الذي علينا أن نفعله.

علاقتنا الحميمة كثيراً ما تكون حساسة، وكثيراً ما يكون جرحها وتكديرها أمراً سهلاً، ولهذا فإن علينا أن نرعاها بشفافية وإحساس مرهف.

(١) سورة الحجرات (الآية ٦).

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

فليكن إيمانك أخضراً:

الإيمان الحي الفاعل يدفع المسلم إلى الاعتماد على اللهِ تعالى في استجلاب المصالح ودفع المضار، حيث يسود المسلم شعورٌ قوي بأنه لا يعطي ولا يمنع، ولا يضر ولا ينفع إلا الله.

المسلم يأخذ بكل الأسباب المؤدية إلى مرغوباته، ويستخدم كل الخطط والأساليب المتاحة وهو يؤمن أن النتائج بيد الله تعالى. التوكل الصحيح هو الذي يسبقه أخذ بالأسباب ويعقبه رضا بالنتائج واستسلام تام لأمر الله - تعالى - مع الاعتقاد بأن ما نرغب في الحصول عليه قد لا يكون خيراً لنا؛ كما قال سبحانه: ﴿وَعَسَى أَن تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ﴾[1]. وقال: ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَيَجْعَلَ اللهُ فِيهِ خَيْراً كَثِيراً﴾[2].

التوكل والرضا بما قسمه الله تعالى يشكلان أفضل واقٍ وأفضل عازل للمسلم عن الإرهاق العصبي الذي يصيب الناس بسبب معاكسة الظروف لهم وبسبب عدم تحقق رغباتهم وطموحاتهم.

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

(١) سورة البقرة (الآية ٢١٦).
(٢) سورة النساء (الآية ١٩).

كن صديق القلوب:

كثيرون أولئك الذين نتعرفُ عليهم، ونقيم علاقات معهم، لكن الذين نتخذهم أصدقاء قليلون، والقليلون جداً هم خلّص الأصدقاء، وهم أولئك الذين يشكلون بالنسبة إلينا السند الحقيقي بعد لطف الله تعالى ومعونته في مواجهة الصعاب وتبديد الآلام والأحزان وبلوغ الأمنيات. . وقد قال عليه الصلاة والسلام: **«الناس كإبل مئة لا تكاد تجد فيها راحلة»**(١).

صفوة الأصدقاء قد لا تشكل أكثر من واحد في المئة من معارفنا.

الصديق رقم (واحد) إنسان نشعر بعدم الحرج إذا أفضينا إليه بالحديث عن أنفسنا ومشكلاتنا الخاصة، كما نشعر أنه لا يمكن أن يشمت بنا، ولا يمكن إلا أن يتفاعل معنا، وكأن المشكلة مشكلته. وهو إنسان يفاجئنا دائماً بأنه يعمل من أجلنا دون أن نعلم ودون أن يعلم أحد.

الأصدقاء يوفرون لنا أشكالاً من الهناء والأمن والتواصل والدعم المعنوي، وهذا يشكل شيئاً مهماً في الحياة الطيبة. وهم يحولون بيننا وبين العديد من الأزمات النفسية، بل إنه قد ثبت أن كثيراً من الاضطرابات الذهنية ينشأ بسبب ما يواجهه المرء من أزمات ومشكلات مع القليل من الدعم الاجتماعي والمساندة الأخوية.

علينا إذا وجدنا الصديق الصدوق أن نحرص على أخوته،

(١) البخاري في الرقاق عن عبد الله بن عمر مجلد ١١ صفحة ٢٨٦ ومسلم ٢٥٤٧ فضائل الصحابة والترمذي ٢٨٧٦ في الأمثال.

وألا نفرط بسهولة بصداقته، وعلينا إلى جانب ذلك أن نصارحه بالأثر الطيب الذي يتركه في حياتنا وبالمشاعر الدافئة ومشاعر الإعزاز والتقدير التي نكنها له. وهذا يؤكد للصديق أن التضحيات التي يقوم بها من أجل صديقه وقعت في موقعها، وهي موضع عرفان وتقدير. وقد قال ـ عليه الصلاة والسلام ـ: «**إذا أحب أحدكم أخاه في الله فليعلمه فإنه أبقى في الألفة وأثبت في المودة**»[1].

قال أحدهم: قال لي جاري: صديق عند الضيق هو ما أود أن أكون. وقت الشدة سألجأ إليك. وعند الحاجة ستجدني صادقاً معك ومخلصاً لك. فكرت قليلاً، ثم وضعت يدي في يده، وقلت له: أيها الصديق أنت قد لا تعرف المعنى العميق لهذه العبارة: **الصديق هو ما يحتاج إليه القلب في كل وقت، وليس في أوقات الشدة فحسب.**

بعض الناس حرموا أنفسهم من السعادة التي توفرها الصداقة العميقة لأنهم لا يثقون بغيرهم، ولا يثق غيرهم بهم، إنهم لا يثقون بغيرهم بسبب ما لديهم من سوء ظن، ولا يثق غيرهم بهم بسبب سوء فعالهم، أو بسبب سيطرة الحسابات النفعية عليهم، فهم يريدون أن يتخذوا من الصداقة بقرة حلوباً تدر عليهم المنافع. هؤلاء الناس يشعرون بالغربة والوحشة ولو كانوا يحيون بين أهلهم وذويهم.

(١) أبو داوود ٥١٢٤ بصيغة قريبة والترمذي ٢٣٩٣ وإسناده صحيح.

عزيزي القارئ:

بيِّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

اقتبس وقاوم:

نحن لا نختلف أن سعادة المرء تنبع من داخله ولكن كثيراً ما تجمعنا الظروف والأعمال بأشخاص ينشرون الكآبة أينما ذهبوا، ويبعثون في نفوس جلسائهم الحزن والأسى، إنهم أناس ناقمون على أنفسهم، وناقمون على كل شيء من حولهم، ويدغدغ بعضهم بعضاً حتى يتمكنوا من الضحك، وهم يضحكون لكن قلوبهم باكية! هؤلاء الناس يشقون أنفسهم بأنفسهم بسبب رؤيتهم الحولاء للكون، وبسبب الأوهام والأفكار الفاسدة التي تسيطر عليهم. والواحد منا حين يجتمع بواحد منهم يحتاج إلى الكثير من الاستبشار والأمل والطموح والحماسة حتى يُبقي على نضارة روحه وحيوية نفسه.

هؤلاء لا يعرفون أن شكوى واحدة تطلق مئة شكوى من عقالها، وأن خوفاً واحداً يطلق مئة خوف ولهذا فإنهم يسممون حياتهم وحياة غيرهم من حيث لا يشعرون.

هؤلاء اليائسون المحبطون الذين لا يرون إلا الجانب المظلم من الحياة وقعوا فيما وقعوا فيه لعدد من الأسباب، قد يكون أهمها أنهم لا يعرفون أن هناك معركة ينبغي خوضها قبل إحراز النصر، ولذلك فإنهم يتطلعون دائماً إلى التمتع بانتصارات لم يخوضوا معاركها، وهذا ما لا يكون!

في الأمة إمكانات هائلة ، وفيها رجال ونساء على أعلى قدر من الرقي والفاعلية والخيرية ، وعلينا أن نقتبس من روح هؤلاء ومن عزائمهم التي لا تلين معاني الإقدام والاستمرار في العمل ونشر الخير والصبر على المكاره ومقاومة الإحباط والثبات على المبدأ .

عزيزي القارئ:

بيّن رأيك في هذه الإضاءة ومدى تحقيقها للسعادة في حياتك.

وفي الختام أسأل الله - جلّ وعلا - أن يرزقنا الرشد في الأمر كله وأن يصلحنا، ويصلح لنا وبنا، وأن يُسعدنا ويُسعد بنا، إنه سميع مجيب، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصلى الله تعالى وسلم على عبده ونبيه محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

د. عبد الكريم بكار

قبل الوداع

بقلم أ.عبد الله زنجير ◆

عش هانئاً:

.... جميعنا شعوباً وقبائل وأشخاصاً نرجو السعادة، نعشقها ونبحث عنها، وفي التأريخ ما زال الإنسان يستشرفها بكل الوسائل الواقعية والطوباوية فهي الحاضر الغائب وهي الحقيقة التي تشبه الوهم، بعضهم يراها في الجمال و الحق والخير، و آخرون يرونها في الحب والحرية أو الهوايات أو التصوف، وسواهم من ينتظرها من الشهرة والثراء أو الوجودية والأنانية...

يقول الدكتور بكار :

« للبشرية تجربة ثرية في تصوّر السعادة والهناء ولكل واحد منّا أحاسيسه وظنونه وأوهامه في هذا الشأن، وشيء جميل أن نستعرض بعضاً من مقولات الحكماء وخبراتهم في الإنسان السعيد والحياة الهانئة:

◆ كاتب وإعلامي سوري من مواليد عام ١٩٦٦ .

مثقف مستقل يؤمن بالوسطية والحوار وبالفقه الحضاريّ وبإنسانية المشروع الإسلامي ناشط هاو باحث عصامي عضو مؤسس في رابطة أدباء الشام، رئيس مجلس أعضاء مركز الراية للتنمية الفكرية، عضو في إدارة شركة سنا للإنتاج الفني صدرت له دراسات وقراءات صحفية عديدة في قضايا الأدب والسياسة والإصلاح .

من أعماله : الإعلام عالم، أفكار بلا أسوار، أوراق مسلم، فواصل ثقافية .

يقول أحدهم : إن السعادة الحقيقية تكمن في تقدير مواهب الآخرين والفرح لفرحهم؛ ولهذا فإن أسعد إنسان هو ذلك الذي كلما رأى شخصاً مسروراً أحسّ بالسرور يتغلغل في نفسه. وبما أن المسرورين في هذه الدنيا كثيرون فإنه سيجد دائماً مصدراً متجدداً لابتهاج الروح.

حكيم آخر نظر إلى الوجه الآخر من العملة حين ذهب إلى أن القلوب الكبيرة لا تسعد أبداً بسبب ما تحسّه من نقص في سعادة الآخرين؛ وعلى هذا فإن السعادة قد تكون من نصيب الأنانيين المغفّلين!

يقول حكيم ثالث : ضاعف جهلك لتبلغ السعادة. ويعني بذلك أن الذين يدققون في الأشياء، ويطّلعون على ما في الواقع يجدون الكثير من الخلل والكثير من الفواجع مما يكدّر خواطرهم؛ ولذا فإن جهلهم يحميهم من ذلك. ولكنَّ العديد من الحكماء يرون أن المرء يجد متعة كبيرة في المعرفة والاطلاع على أسباب الحوادث، وفهم العلاقات التي تربط بين الأشياء. ويذكرون في هذا السياق أنه قيل لأبي بكر الخوارزمي عند موته: ما تشتهي؟ قال: «النظر في حواشي الكتب».

والأستاذ د. عبد الكريم يطوف على أطراف هذا الحلم الأزلي يقدم لنا حزمة وصايا واعية، فيها ابتكار وجدّة وجاذبية وموعظة حسنة، وهي إذ تصدر بهذا النمط المبتكَر شكلاً

ومضموناً إنما تصدر عن قلب كبير، ونفسية ألمعية، عرفت مر الألم وقهر الأيام، ومصاعب الهجرة والاغتراب، ولم تتعب أو تنسحب أو تتوانى، بل واجهت المدلهمّات وتصدت لها تحت عنوان السعادة الأول والأوحد: الإيمان سبيلاً لا بديل عنه من أجل غد يملأ الحياة أزهاراً وأشعاراً وألوان قوس قزح وليمسي العالم كله بين أناملنا أريحياً مطواعاً.

بيد أن الإيمان يحتاج إلى اليقين واليقين يحتاج إلى الصبر والصبر يحتاج إلى المعرفة والمعرفة تحتاج إلى الحق والحق يحتاج إلى الوحي في تسلسل تصالحي مصالحي لم يعد يتقبل التراجع والتأجيل وخصوصاً في ظل أوضاعنا التي هوت بالإنسان إلى درك الوضاعة والضياع. ﴿الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتدون﴾ [الأنعام٦/ ١٣٧].

❖ ❖ ❖

(**عش هانئاً**) وهو يظهر للنور ويحمل النور يخاطب في إمكانياتنا الممكن وما نحمله نحن بذواتنا ومجتمعاتنا من مسؤولية ووسطية وواجبات لنعيش بسلام ونحيا بوئام ننطلق من جذورنا البريئة التي رد بها الله جل جلاله ظنون الملائكة بنا. ﴿إني أعلم ما لا تعلمون﴾ [البقرة٢/ ٣٠]. ولكي نسيح في جنبات الأرض بكل الوسائل المتطورة ونحمل صورتنا الساطعة وشخصيتنا الأولى ومبادئنا التي بهرنا ومهرنا بها الدنيا قديما وقت كنا خير أمة أخرجت للناس نهدي لهم دواءنا لا أدواءنا...

« إنكم قادمون على إخوانكم فأصلحوا رحالكم وأحسنوا لباسكم حتى تكونوا كأنكم شامة في أعين الناس فإن الله لا يحب الفحش ولا التفحش »[1].

يقول الدكتور بكار :

« أكبر مصدر لتنغيص الحياة السعيدة، هو ضياع الهدف الأسمى والنهائي الذي وُجدنا من أجله على هذه الأرض، أو غياب ذلك الهدف عن الوعي، فلا يدرك المرء معنى الاختبار والابتلاء، ولا معنى بذل الجهد من أجل أشياء غير مادية، ولا معنى مجاهدة النفس أو الصبر على البلوى.

وإن عقولنا غير مؤهلة لتحديد ذلك الهدف على نحو مستقل؛ والوحي وحده هو الذي يحدد للناس لماذا هم هنا، وما الذي عليهم أن يفعلوه إذا ما أرادوا أن يعيشوا سعداء على هذه الأرض، وإذا ما أرادوا استمرار هنائهم لما بعد الموت» .

والمسلمون وإن انتشروا بالسيف أحياناً فإن الإسلام العظيم لم ينتشر بالسيف ولا بالسهم وحاشاه، بل انتشر بإنسانيتنا وعدالتنا وأدبنا وتعارفنا وتسامحنا وإحساننا، وكل ما يكاد يكون مفتقداً في حياتنا الراهنة حين انكسفت شمس قيمنا وأخلاقنا ورشادنا فتسلط بعضنا على بعض ثمّ تسلط علينا الآخرون،

(١) رواه أبو داوود.

وعادت السامرية تطل من جديد برعونتها ومظالمها المضاعفة ولم نتخلّ عن مظالمنا البشعة فيما بيننا.

❖ ❖ ❖

(**عش هانئاً**) استشراف واقعي لإصلاحنا المؤمل، فنحن لن نتقدم مليمتراً دون أن نسترد مثل الدعوة للخير والأمر بالمعروف والنهي عن المنكرات الحضارية والجماعية وأن نعود إلى آثارنا تقدماً وتقويماً وتصحيحاً.

إن البؤس في الحياة السياسية مدخل مهم للتعريج على التخلف الاقتصادي والتقني ولعل تقارير التنمية التي وضعتها الأمم المتحدة عن المنطقة العربية من أهم البراهين على ذلك ومؤخراً ذكر العالم المصري فاروق الباز أنه مقابل كل براءة اختراع في العالم العربي هناك ١٦٠٠٠ براءة اختراع في كورية الجنوبية وهناك ٤٨٠٠٠ براءة اختراع في الولايات المتحدة الأمريكية[1]، وهو ما يعدّ من ضروب التعاسة التي تلف حاضرنا بمتاهاتها غير المتناهية ومن ثمّ لا مناص من البحث عن الخيارات المتوافرة والاستشفاء المتاح للخلاص بديلاً عن الاستسلام والانتحار المادي والمعنوي.

يقول الدكتور بكار: «إنني أعتقد اعتقاداً جازماً أن ما نفعله

(١) برنامج بلا حدود/ الجزيرة ٤/ ٦/ ٢٠٠٤.

بأنفسنا على مستوى أمتنا وعلى مستوى مجتمعاتنا وعلى مستوياتنا الشخصية والخاصة تعجز أكبر قوة معادية في الأرض أن تفعله بنا؛ فالقصور ذاتي والإخفاق داخلي، وما يتم تجاهنا من مؤامرات طبيعي تقتضيه سنة المدافعة وطبيعة الابتلاء، ولو كنا في موقف قوة لفعلنا مع الخصوم مثله وربما أكثر منه».

❖ ❖ ❖

(**عش هانئاً**) ترياق مقترح، وأفكار مجربة، ووجبات ناضجة من أجل النفس والحياة، وهو حديث لا يمل في أتون متاعبنا ومناكيدنا. . . . فلكي تخترق حجب النزق وخلاياه وتستعلي على حشود التواكل والإرهاق وتنعم بعالم الإحساس والاطمئنان والخصب ابحث عن التغيير وجدد جوك ومزاجك وارتشف من منابع الحكمة وفصل الخطاب وتكيف مع حركة الكون والعمران وانهض بأعبائك وآمالك وانعم براحة الروح والبال وحقق سعيك وسموك وأسعد مع أريج الإيمان ونداه وتذوق عذوبة الفعل والفعالية وأدر محركات إقدامك وأقدامك واستروح بأوراق الورد والأوراد ولا تتخيل الحرمان والتورع لتحرم ذاتك وغيرك من لذائذ الحلال.

﴿قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق قل هي للذين ءامنوا في الحياة الدنيا خالصة يوم القيامة﴾. [الأعراف ٧/ ٣٢].

يقول الدكتور بكار :

« السعادة باختصار ليست شيئاً ظاهرياً، وليست أسبابها ملموسة دائماً. الخيال والتفاؤل والأمل والثقة بالله ـ جلّ وعلا ـ والاعتقاد بأن المحن لا تدوم، وأن مع العسر يسراً. . كل هذه أمور تفتح لنا أبواب الحياة الطيبة على مصراعيها دون أن يكون بين أيدينا الكثير، وهذا ليس ادعاءً ولا تسلية للمعدمين، لكنه الحقيقة الساطعة التي تسمو على الجدل. »

إنها سطور سهلة التعبير والتحقيق تطارد بالنواميس والحقائق عوامل القلق والهم والحزن والعجز والكسل والذوبان يعجز القلم عن شكر كاتبها الكريم الذي أنار لنا من مشكاته ما يعيننا على نوائب الحق والحياة.

◆ ◆ ◆

ومضات شعرية

قصيدة السعادة

للعلامة الدكتور يوسف القرضاوي

أمل إليه هفـــت قلـــو ب الناس في الزمن التليد
أمل ...له غورُ القــــديم كما له سحرُ الجديـــــد
أمل ..إليه سعى الملـــو كُ كما إليه رنا العبيـــــد
وتزاحموا كـــالهيم يـــد فعُها الصدى عند الورود
وتساءلوا عنه ، ولكــــن من يجيب ؟ومن يفيـــد ؟
فمشـــرّقٌ .. ومغـــرّبٌ وكلاهما يرجو البعيــــد
عادوا وكـــلٌ ســـؤالهم: أين السعادة والســـعيد ؟
وتخالفوا، ولكــــل قـــو م وجهة، ولهم عميــــد

❖ ❖ ❖

الثـــراء

قالوا : السعادةُ في الغنى فأخو الثراء هو السعيد
الأصفرُ الرنَّانُ في كفيه يلوي كلَّ جيد
يرمى به شَركاً يصيد من الرغائب ما يصيد
وبه يدينُ له العصيُّ وقد يلينُ له الحديد
فإذا أراد . . . فكل ما في هذه الدنيا يريد
وإذا تمنّى الشيء جا ء كما تمنّى . . . أو يزيد
والناسُ خلف ركابه يمشون في حضر وبيد
يعنو له ربُّ القنا وتهيم ربّات القدود
قلت : الغنى في النفس لَعمرُك العيشُ الرغيد
كم عائل راض ، وكم مُثْر على بؤس قعيد
فيقيمُ في هم الطريف ، وفي الحفاظ على التليد
ويذوب في أطماعه هي ناره وهو الوقود
فهو الشقيُّ بوهمه وبحرصه العاني الكدود
وهو الفقير و إن بدا في مال قارون العديد
يعدو هنا وهناك في شُغُل كطواف البريد

يبغي المئات، فإن وفت يبغ الألوف من النقود
جَشعٌ به كجهنم يشكو: ألا هل من مزيد؟
أما الأُلى حول الركاب فهم لشهوتهم عبيد
تَخذوه صيداً والغبيُّ يظنُّ أنهُمُ المصيد
ويلٌ له ويل إذا عثرت به قدمُ الجدود
ستراه كالقبر الكئيب وكان كالصرح المشيد
قد عافه الخِلُّ الودو دُ كأنه نتنٌ ودود
أمسى نذيرَ الشؤم وهو الأمس كان بشيرَ عيد
أمسى ينقر كالعويل وكان يطربُ كالنشيد
أفبعد ذاك تظنُّ أن أخا الثراء هو السعيد؟

❖ ❖ ❖

النفوذ

قالوا : السعادةُ في النُّفوذ وسلطة الجاه العتيد
مَن كالأمير وكالوزير وكالمدير وكالعميد؟
يرنو إلى من دونه فيسابقون لما يريد
وإذا رأى رأياً فذلك وحده الرأي الرشيد
كل يسارع في هواه وعن رضاه لا يحيد
قلتُ : اطرحوا هذه المظاهر واسمعوا بيت القصيد
فأخو النفوذ بجاهه يَشقى وإن سحب البرود
ما عاش يحرص أن يدوم له النفوذ ويستزيد
متملِّقاً مَن فوقَه طمعَ المثوبة والمزيد
ومخافة أن يسقط الكرسيُّ يوماً أو يميد
مترضّياً مَن دونَه بعطائه أو بالوعود
يبغي رضا كلِّ الورى ورضاهمو شيءٌ بعيد
فتراه يبسمُ للبغيض كأنه الحبُّ الودود
وتراه يمتدحُ الغبي كأنه الفطنُ الرشيد
فاعجب لأزياء الملوك وتحتها نفسُ العبيد

لا يخدعنـــــك ثلـــــة		جـاطوا بـه مثـل الجنــود
أبصرهمـــو ـ إن شــئت ـ		حين يجيء بالعزل البريد!
تجـد النفـوذ هــوى كمــا		تـهوى وتنفـرط العقـود !
ذهـب البطانــةُ واختفــى		الـزوّار وانفضّ الحشــود!
قدكـان سـوقَ منـىً وكـا		نـوا هـم كتجـار اليـهود!
وافَـــوه يـــوم نَفَاقـــه		وجفَــوه أيّـام الركـــود!
وإذا رأوه دَعَـــــوا : ألا		بُعداً كمـا بَعـدَت ثمـود !
أفبعـــد ذاك تظـــنُّ أنّ		أخـا النفـوذ هـو السـعيد!

❖ ❖ ❖

السكون والخمول

قالوا: السعادة في السكون ... وفي الخمول وفي الخمود

في العيش بين الأهل لا ... عيش المهاجر والطريد

في لقمة... تأتي إليك ... بغير ما جهد جهيد

في المشي خلف الركب ... في دعة وفي خطو وئيد

في أن تقول كما يقا ... ل فلا اعتراض ولا ردود

في أن تسير مع القطيع ... وأن تُقاد ولا تَقود

في أن تصيح لكل والٍ : ... عاش عهدكم المجيد

في أن تعيش كما يُرا ... د ولا تعيش كما تُريد!!

قلت :الحياةُ هي التحرّكُ ... لا السكونُ ولا الهمود

وهي التفاعلُ والتّطورُ ... لا التحجّرُ والجمود

وهي الجهادُ، وهل يجا ... هدُ من تعلّق بالقعود؟

وهي الشعور بالانتصار ... ولا انتصار بلا جهود

وهي التلذّذ بالمتاعب ... لا التلذّذ بالرقود

هي أن تحسَّ بأن كأ ... سَ الذل من ماءٍ صديد

هي أن تعيشَ خليفةً ... في الأرض شأنك أن تسود

هي أن تخط مصيَر نفسك في التهام وفي النجود

وتقول: لا، وبم لكل جبّار عنيد

هذي الحياة وشأنها من عهد آدم والجدود

فإذا ركنت إلى السكون فلُذ بسكان اللحود

أفبعد ذاك تظن أن... أخا الخمول هو السعيد؟

❖ ❖ ❖

الغـــــرام

قالوا السعادة في الغرا ... م الحلو في خصر وجيد
في نرجس العين الضحو ... كَ وفي الورود على الخدود
في ليلة قمراء ليس بها ... سوى الشهب الشهود
فيها التناجي يُستطاب ... كأنه وتر وعود
قلت : الغرام خرافة ... كبرى وأحلام شرود
هو فكرة بلهاء أو ... نزغات شيطان مريد
هو شغل قلب فارغ ... فقد التطلّع للصعود
وهو الضنى وهو الدمو ... ع ، وشقوة القلب العميد
ما أضيع الأعمار تقضى ... في الهيام ، وفي السهود
في حب غانية لعوب ... في أماني ، في وعود
الحبُّ حبُّ الأم ، ... والأب والحليلة ، والوليد
حب المعاني والحقائق ... لا القدود ، ولا النهود
حب يدوم مع الزما ... ن فلا خداع ولا كنود
فدع التي تهواك حيث ... تراك كالزهر النضيد
فإذا تغير دهرُك الد ... وارُ غيرها الصدود
وإذا رأت مع غيرك الدنيا ... مشت تحت البنود
أفبعد ذلك تظن عبدَ ... الغانيات هو السعيد

الإيمان

قل للذي يبغي السعادة … هل علمت من السعيد؟

إن السعادة : أن تعيشَ … لفكرة الحقِّ التليد

لعقيدة كبرى تحلُّ … قضيةَ الكون العتيد

وتجيب عما يسأل الحير … ان في وعي رشيد

من أين جئتُ ؟وأين أذهبُ؟ … لم خلقتُ ؟وهل أعود؟

فتُشيعُ في النفس اليقينَ … وتطرد الشكَّ العنيد

وتعلمُ الفكر السوي … وتصنع الخلقَ الحميد

وتردُّ للنهج المسدَّد كلَّ … ذي عقل شرود

تعطي حياتَك قيمةً … ربُّ الحياة بها يُشيد

ليظلَّ طرفُك رانيا … في الأفق للهدف البعيد

فتعيشَ في الدنيا لأخرى … لا تزول ولا تبيد

وتُمدُّ أرضك بالسماء … وبالملائكة الشهود

وتُريك وجه الله … في مرآة نفسك والوجود

❖ ❖ ❖

قلـــب

هـذي العقيـدةُ للسـعيد ... هي الأساسُ ، هي العمود

من عاش يحملُها ويهتفُ ... باسـمها فـهو السـعيد

هـو مؤمـنٌ راسـي اليقـين ... كأنـه الجبـلُ الوطيـد

غـال ، فـلا يرضـى مبيـعَ ... النفـس بـالثّمن الزهيـد

اللـه منـه قـد اشـتراها ... وهـو أوفـى بـالعقود

عـرف الإلـهَ ، فلـم يعُـد ... في الشكِّ يبديءُ أو يعيد

عـرف المراد مـن الحيـاة ... فلـم يعش عيش الشـريد

وتفـاعلا : هـو والحيـاة ... يفيدهـا ولـه تفيـد

المـال والجـاه الحـلا ... ل يـراه أدنـى مـا يريـد

فـإذا اسـتفاد المـال فـهو ... لخـير أمتـه رصيـد

والجاه عُدَّته لنفع النـاس ... مـن بيـض وسـود

فيعيـش مـن معروفـه ... في مثل سـلطان الرشـيد

ملكـاً تحيـطُ بـه القلـوبُ ... ولا تحيـط بـه الجنـود

ويعيـش مـن إيمانـه ... فـي عـالم نـائي الحـدود

في عَرْض ما اتّسع الوجـود ... وطـول مـا امتـدّ الخلـود

ويعيـشُ مـن أخلاقـه ... فـي عـالم الخـير المديـد

حلوَ الشمائل في حياء　　　الزهر ، في طُهْر الوليد
في رقّة الماء النمير　　　وبهجة الفجر الجديد
يحيا بقلب من حرير　　　لا بقلب من حديد
يحنو على العاني كما　　　يحنو النسيمُ على الورود
ويذوبُ للشاكي كما　　　قد ذاب في الشمس الجليد
هو في الرخاء وفي الشّدائد　　　للجميع أخٌ ودود
لا الفقر يذهله ولا　　　الإثراءُ ينسيه العهود
كالنجم يبدو في النّحوس　　　بُدوّه عند السعود
الحبُّ ملءُ فؤاده　　　والحبُّ كنزٌ لا يبيد
حبٌّ كضوء الشمس يشر　　　قُ للمسَوَّد والمسود
حب السعادة للبرية　　　من قريب أو بعيد
لا شامت بالمبتلين　　　ولا لذي النعمى حسود
لا حامل حقدا ، فما　　　أشقى الحياة مع الحقود
يسدي الجميل لكل حي　　　من شكور أو جحود
وإذا صنعت به الجميل　　　فليس بالرجل الكنود[1]

[1] الكنود: الذي ينسى الجميل والنعم.

قــــوة

هـذا الرقيـق تـراه عنـد — الرَّوع في قلـب الأسـود
متبسّما والدهـرُ غضبـا — ن يزمجـرُ بـالوعيد
فـإذا رمـاه بـالخطوب — رمـاه بـالعزم الجليـد
وإذا دعتـه الواجبـاتُ. . . — فحملتـه بمـا يـؤود
وجدتـه صُلـبَ المنكبـين — فـلا يخـرُّ ولا يميـد
هـو كالشـعاع المسـتقيم — فـلا يضـلُّ ولا يحيـد
هـو نـاصعٌ، لا يختفـي — خلف الستائر والسدود
فيـه ثبـاتُ أخـي العقيـدة — لا اضطرابُ أولي الجحود
للنـاس أربـابٌ ولكـن — ربُّـه ربٌّ وحيـد
لا ينحنـي إلا لـه — عند الركوع أو السجود
صلـدُ الرجولـة ، لا يـرا — ئـي ، لايمـالىءُ ، لايكيـد
لاينثنـي عنـد الوعـو — د، ولا يلينُ لدى الوعيد
لا يلتـوي كـالأفعوا — ن، ولا يطأطىء كالعبيد
وإذا أريـد علـى الدنيّـة — قـال: إنـي لا أريـد
هـو مطمئنٌ لا يبيتُ مـن — المخـاوف فـي سهود
وهـو العزيـزُ وإن يكـن — بـين السلاسـل والقيـود

وهو الغنيُّ وإن يبتْ   صفر اليدين من النقود
أيدين للفقر امرؤ   أخلاقه نعم الرصيد؟
أفيشتكي عقم الزما   ن وقلبه خصبٌ ولود؟
آماله تنمو على   الأحداث كالروض المجود
ويمدها إيمانه الد   فّاق كالدم في الوريد
تجلو له الغد كالعرو   س بدت تَهادى بين غيد
وتسيغُ في فمه الجهاد   كمنهل عذب الورود
فيقوم من ساح اللقا   ء إلى لقاء من جديد
ويذوق في كأس العذاب. .   عذوبةَ الصبر الحميد
ويشيمُ في وجه البلا   ء مخايل النصر الكيد
والنصر مثل الغيث يُعرفُ   بالصواعق والرعود
هذا لعمري شأنُ ذي الإيما   ن أو شأنُ السعيد
لا حزنَ لا ندمٌ على   أمس، فأمسٌ لا يعود
لا خوفَ من غده فخو   فُ غد ظنونٌ لا تفيد
لا حرصَ لا طمعٌ، فدا   ءُ الحرص كم يَفْري
فلئن يعش لهو السعيد   وإن يمت فهو الشهيد

قل للذي نشد السعا دة : دونك النبع الفريد
إن السعادة منك ، لا تأتيك من خلف الحدود
هي بنت قلبك ، بنت عقلك ليس تُشْرى بالنقود
فاسعد بذاتك ، أو فدع أمر السعادة للسعيد

❖ ❖ ❖

قصيدة نعيم الروح

للشاعر الكبير الأستاذ سليم عبد القادر

يقول لي صاحبي في دهشة :عــــذراً
ضيّعت دنياك في بحث عن الأخـرى
وما عرفت من الدنيا حلاوتهـــــا
ولا تذوقت إلا البــؤس والمُــرّا
أهدرت عمرك في الأوهام تنسـجها
كمدمن الخمر يبني مجــده سُــكْرا
حتى المآسي لقد أمســيت تألفــها
تقول : تحت المآسي حكمة كـبرى
تعلّل النفس بالجنّـــات في غدهــا
وكيف إن لم تجد جناتِك الخضــرا
قل لي ،أتعرف ميْتاً عــــاد يخبرنــا
بما رأى بعدما قد أُنزل القــــبرا !؟
إذا انتهى عُمُرٌ جاد الزمــــان بــه
يوماً ،ندمت، ولم تسترجع العمْــرا
فقلت: يا صاحبي مهلاً ،فلست أنــا
من كان يرهب لغواً يشبه الفكـــرا

لكنت تخجل مما قلت لو لمست
عيناك يوماً، وأوعى قلبُك (الذِّكْرا)
دنياك هذه التي تسبيك طلعتُها
لو جئت تحسِبها ما جاوزتْ صِفْرا
ما كنتُ أعبدها، أو كنتُ أمقتها
أعطيتها ما استحقت في النُّهى قدْرا
هي الطريق إلى الأُخرى فأتقنُها
فليس ينجو الذي لم يحسن السَّيرا
كالنور أدخلها كالريح أعبرها
لا خائفاً في المدى بـرّاً ولا بحرا
يا صاحبي ليس من لُغز أُخبِّئه
إن كان لغزٌ فإني أكشف السِّترا
آمنت بالله إيماناً عرفت به
مغزى الحياة، فأمسى سرُّها جهرا
وصرت أحيا نعيم الروح مبتسماً
في المُرِّ والحلو أُبدي الصبر والشكرا

فلست أقنط من بــؤس أمــرُّ بــه

ولست أبطر من بِشْـــرٍ إذا مــرّا

تعيــا لتأســرني الدنيــا بزينتــها

فما تطيق، و أبقى مؤمنـــاً حــرّاً

❖❖❖

علّمت الحب

الأستاذ كمال المصري

علّمت الحبَّ كيف يحبُّ..
وكيف يعانق أيامي
علّمت الحبَّ كيف يكونُ..
عنوان غرامي وهيامي
فالحبُّ لديَّ ليس مجرد إحساسٍ..
أو وصلة عشقٍ متنامِ
بل هو ملء القلبِ..
وملء النفسِ..
يحكم أفعالي وكلامي
يرسم كلَّ سماتي..
يصنع كلَّ شؤون حياتي..
وأراهُ.. خلفي وأمامي
يتمكَّن منِّي في صحوي..
بل يسلب منِّي أحلامي
يملأ منِّي صفحاتي..
ويكون مداد الأقلامِ
لأطوف الدنيا مزداناً..
ولأعزف أحلى الأنغامِ
وأقود العالمَ.. كلَّ الناسِ

وأكون رسول الإلهامِ

❖❖❖

هذا معنى الحبِّ لديَّ . .

دفقة تحنانٍ . . ثورة بركانٍ . .

تيجان مقامٍ متسامِ

❖❖❖

وكلُّ ما أرويه من حبٍّ . .

إن هو إلا جزءٌ منكِ . .

يا ملهمتي . . وغرامي

❖❖❖

ومضات سريعة

خلاصات مكثفة لما ورد في الكتاب

- معظم البشر أعرضوا عن هدي الأنبياء ـ عليهم الصلاة والسلام ـ فأوقعوا أنفسهم في مضطرب واسع من التعاسة والبلاء، لا يعرفون كيف يخرجون منه، ولا كيف يتعاملون مع تحدياته وابتلاءاته.

- لا حظَّ في الآخرة ولا في الجنة لمن لم يمر على الحياة الدنيا. وهذا يشكّل التفاتة مهمة إلى ضرورة عدم الاستخفاف بالحياة التي نحياها هنا على هذه الأرض ما دامت تشكل الممر الوحيد إلى الحياة الأبدية والخالدة.

- من موجبات الأخوّة أن يساعد بعضنا بعضاً على إدراك ما يجلب لنا الهناء وراحة البال.

- كل واحد منّا يحتاج كي يحيا حياة طيّبة إلى وصفة خاصة، كما يحتاج المريض الذي يعاني من عدد من الأمراض الخطيرة إلى خطة علاجية دقيقة وشخصية.

- الإنسان الكائن المحدود مهما كان نافذ البصيرة، ومهما ملك من المفاهيم والأدوات يظل عاجزاً عن الإحاطة بما يريده في هذه الحياة على وجه الدقة، حيث إن كل واحد من مشتهياتنا قد يجلب لنا

السرور والهناء مدةً من الزمن، ثم يفقد مفعوله وبهجته، وأحياناً يتحول إلى شيء منغِص تتمنى أننا لم نحصل عليه !

- إن اتباع سبيل الله تعالى والبحث عن مراضيه في المنشط والمكره، يضمن لنا الكثير من أسباب الهناء والفوز؛ إنه يرسم لنا كل الخطوط العريضة
- ظفرنا بالسعادة لا يحتاج إلى الكثير من العلم، ولكنه يحتاج إلى [الحكمة] أي إلى نوعية القرار الذي يتخذه كل واحد منًا ونوعية الاختيار للطريق الذي عليه أن يسلكه.
- أسوأ الناس حالاً هم أولئك الذين يبحثون عن النّشوة أينما كانت، ومهما ترتب على حصولها من نتائج سيّئة؛ إنهم أرقّاء لدى نزوات لا تعرف الارتواء ولا تتوقف عند أي حد إلاّ حد العجز!
- إن السعيد يتربع على قمة من الانشراح والحبور والطمأنينة ورجاء ما عند الله تعالى إنه يتلذّذ بكل شيء في إطار المباح وفي إطار الاعتدال، انه يتصرف في الحاضر مراعياً متطلبات المستقبل عن طريق تنظيم تناوله للملذّات وإيقاف رغباته عند الحدود التي يتطلبها الاستمرار في السعادة والطمأنينة.

- الأقوال التي قيلت عن السعادة، كلها صحيحة إذا قلنا: إنها تفسّر بعض أسباب أو مقومات السعادة، وهي جميعاً في الوقت نفسه خاطئة إذا قلنا: إنها تفسّر السعادة على نحو كامل.

- الأَولى بنا أن نتبع في سلوكنا قواعد محدّدة، نعتقد أن في التزامها احتمالاً كبيراً لأن نكون سعداء، ونتعامل مع تلك القواعد على أنها مثلى في تحقيق الحياة الطيّبة، ونتعامل معها أيضاً كما لو كانت أهدافاً في حدّ ذاته.

- من الصعب جداً أن نقنع الناس بأن هذا الذي يعلّقون عليه كل آمالهم في تحقيق السعادة لا يعدو أن يكون واحداً من الأوهام الكبيرة التي دوّختنا ودوّخت الأمم من قبلنا، إلاّ أن علينا أن نحاول في ذلك لعلّه يتشكل وعي مستقبلي بهذه القضايا، فيرتاح بعض المجهدين، ويتأنّى بعض اللاهثين والمندفعين.

- إن رجلاً بلا مال هو رجل فقير، ولكن الأفقر منه - إذا أردنا أن نغوص نحو الأعماق - رجل ليس لديه إلاّ المال.

- إن لكل شيء نملكه في هذه الحياة إيجابياته

وسلبياته، له وجهه المشرق ووجهه الكالح، ونحن الذين نرى الوجهين معاً أو نرى الوجه الذي نختار، وسيكون من مصلحتنا دائماً حين لا يكون أمامنا أي حل أن نرى الوجه المشرق لأنه آنذاك يكون هو الحل.

- **ليس الزاهد بالضرورة مخفقاً أو عاجزاً أو كسولاً، ولا نرضى ذلك لأي مسلم، لكنه أيضاً ليس مهووساً ولا صاحب رؤية عمشاء، ولا مخدوعاً بالسراب. ومن هذا وذاك جاءت عظمة بطولته.**

- إن النجاح يجر القوة والنفوذ والمال والجاه، وتكمن السعادة في استخدام هذه الأمور استخداماً حسناً.

- **الخبرة علمتنا أن الهامش الذي يفصل بين النجاح من جهة وبين الرشوة واللصوصية والاحتيال هو هامش ضيّق، ولذا فإنه يمكن للمرء في كثير من الأحيان أن يتجاوزه عن قصد وعن غير قصد. إن النجاح مثل النفوذ ومثل الصحة يمكن أن يساعد على الحصول على السعادة والطمأنينة والانشراح إذا استخدم استخداماً صحيحاً ولا سيما في أيامنا هذه حيث انتشر التخفف من المعايير الأخلاقية لصالح تكديس الأشياء والاستحواذ على المناصب والمكاسب.**

- النزاهة في المعاملات المالية والاستقامة على الشريعة والشفقة والتواضع، سمات مهمة يحتاجها الناجحون حتى يكون لتعلقهم بالنجاح بوصفه مدخلاً إلى الهناء والسرور معنى مقبول ومفهوم.

- بعض أشكال الشعور بالتعاسة، يعود إلى أسباب مزاجية فردية غامضة.

- إن معرفتنا بالأسباب التي تجر الشقاء قد تكون أهم من معرفتنا بالأشياء التي تجعل حياتنا طيبة وسعيدة.

- مهمتنا أن نتعاون لإنضاج وعي عام وعميق، لعلّنا نتعلّم كيف ندير أزماتنا وكيف نوجّه إدراكنا نحو ما فيه خيرنا وسعادتنا في الدنيا والآخرة.

- أكبر مصدر لتنغيص الحياة السعيدة، هو ضياع الهدف الأسمى والنهائي الذي وُجدنا من أجله على هذه الأرض، أو غياب ذلك الهدف عن الوعي الحياة الدنيا بكل ما فيها من مسرّات ومنغّصات هي مجال اختبار لنا: ﴿الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلاً وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ﴾ والهدف النهائي لمساعي الناس في هذه الحياة هو الفوز برضوان الله.

- إن كثيراً من الشقاء الذي يعيش فيه بعـض النـاس مرده إلى أنهم يفقدون المغزى من الخير الـذي يلقاهم والشر الذي يلاقونه، فلا يحسنون الفهم ولا التصـرف لا مع هذا ولا حيال ذاك، فيبطرون ويلـهون حيـث ينبغـي الحمـد والشـكر، ويجزعـون وييأسـون حيـث ينبغـي الصبر والتسليم لله تعالى وعاقبة ذلك مباشرة فقـد الهناء الموصول بالفكر والرؤية والوضعية العامة.
- بالنيّة ووضـوح الـهدف يصبـح للحياة معنـى ويشـعر المسلم بـالامتلاء العـاطفي والوجداني، حيـث تصبـح تصرفاته منطقية ومفهومة وقابلة للشرح والتوضيح.
- الخطـوة الأولـى علـى طريـق تحجيـم المنغّصـات والمزعجـات تتمثـل فـي أن نعيـد ترتيـب حياتنـا واهتماماتنـا علـى نحـو يجعـل لحياتنـا قيمـة ومعنـى، وليـس لذلـك سـوى طريـق واحـد هـو الإصـرار علـى ضبط سلوكياتنا في الاتجاه الذي أراده منـا الخـالق جلّ وعلا وهو اتجاه واضح وبيّن، لا يزيغ عنه إلا هالك.
- السأم والملل والضجـر مـن الأعـداء المـهمّين للحياة السعيدة.
- الشـعور بالإثـارة أو الدهشـة وتوقُّـع الأشـياء غـير المألوفة يشكّل جزءاً جوهريـاً مـن طبيعتنـا نحـن بني

آدم، ومن ثم فإن نمط الحياة الذي يحرمنا من هذه الأشياء يجعلنا نشعر بأن الحياة نفسها فقدت مذاقها الأصلي ومتعتها المرجوة.

- الرتابة وتكرار الأعمال اليومية ليست هي المسببات الوحيدة للملل.
- الكسل الذهني وعطالة عقولنا عن الاهتمام بأشياء نافعة ومهمة توقعنا في الملل؛ والذي هو العدو الأول للحياة السعيدة.
- شيء جميل أن نرى الأشياء من أكثر من زاوية وأن نقلّب الأمور على أكثر من وجه لنرى التوازن المدهش الذي بثه الخالق جلّ وعلا في هذا الكون، ولنلمس شيئاً من حكمة الحياة.
- **بلوغ المعالي وذرى المجد، يتطلب دائماً الصبر والقيام بأعمال ليس فيها أي شيء من الإثارة.**
- إن الفراغ كثيراً ما يولّد الضجر؛ لأنه أخو العدم، ولأنه سكون وخروج من سياق فاعلية الحياة؛ والنفس توّاقة إلى المثير والجديد والمفاجئ.
- من حقنا أن ننظر إلى السأم المستمر على أنه داء حقيقي، يحتاج إلى علاج؛ وإن من أهم علاجاته العمل وإشغال النفس بشيء نافع.

- إن كثيراً من الناس يعانون من الملل لأنه ليس لديهم أي مشروع أو أي قضية أو عمل يقومون بالعمل فيه أثناء أوقات فراغهم.
- الجهل بطبيعة الحياة أحد المنغِّصات الأساسية للعيش .
- كثير من السأم يأتي من وراء الأثرة والتمحور حول الذات؛ وإن القيام بالأعمال الخيرية والتطوعية فوق أنه سبب للحصول على الأجر والمثوبة وفرصة لردّ دَين قديم لأمتنا علينا فإنه أيضاً يُوجِد لدينا فضيلة الاهتمام والمشاركة والمتابعة.
- في المجتمع تفاوت واختلاف في العقول والأمزجة والمصالح ، وكل واحد من الناس ينظر من زاوية معيّنة تهمّه ، أو هو لا يستطيع أصلاً أن ينظر من غيرها .
- إذا علمنا أن الدنيا دار ابتلاء فينبغي أن نتوقّع الابتلاء في كل نواحيها وكل مراحلها ابتلاء بما نعرف وبما نجهل ، بما ننكر وبما نقرّ ، بما يسوء ، وبما يسر.
- النابهون فينا يقضون الشطر الأول من أعمارهم قبل أن يعرفوا طبيعة الحياة .

أما الآخرون فيخرجون من الحياة الدنيا إلى عالم الآخرة قبل أن يتعرفوا عليها ، وهذا من أسباب الشقاء، ومن جملة النقص المستولي على عموم البشر .

- كثيرون منّا لا يستوعبون شيئاً من هذا لأنهم حالمون مثاليون رسموا صورة للكون ظنّوها هي الصورة الوحيدة الصادقة .

- من أهم ما يكدّر صفو الحياة [الحسد] .

- الحسد ينطوي على سوء ظن بالله تعالى فكأن الحاسد يعتقد أن ما عند الله تعالى ليس كافياً للجميع ، فيتمنّى أن يصير إليه ما عند غيره . وينطوي على اعتراض على قسمة الله للخيرات والأرزاق حين يتمنّى الحاسد انتقال النعمة من المحسود إلى شخص ثالث .

- الرجل العاقل لا يقل فرحه بما لديه لأن شخصاً آخر أوتي شيئاً يزيد ، أو يتفوق على ما عنده ؛ ولهذا فإن الحسد في الواقع هو شكل من الرذيلة الخلقية والعقلية ، لأن الحاسد لا ينظر إلى الأشياء على ما هي عليه في ذاتها ، وإنما ينظر إليها من خلال علاقتها بغيرها .

- مما يفيد في التخلص أو التخفيف من هذا الداء

(الحسد)الإعراض عن التفكير في أمور الآخرين إلا على سبيل الإصلاح؛ بالإضافة إلى تجنب المقارنات والموازنات بين ما يملكه الشخص، وبين ما يملكه غيره، إذ طالما جاءت المقارنات بالأمور السيئة والنتائج الخاطئة.

- إن العبودية لله تعالى تتطلب من المؤمن الانكسار والتذلل بين يدي خالقه إلى جانب اتهام النفس وحسن الظن بالناس والإحسان إليهم والتواضع والاعتراف بالخطأ، وما شابه هذه المعاني؛ وهذه كلها تكون معدومة أو ضعيفة لدى المعجبين بأنفسهم والمغرورين بما يملكون والمتكبرين على الآخرين.
- العجب يُسهم في إفساد الحياة الاجتماعية، ويُضعف حركة التبادل في المشاعر والأفكار، مما يجعل مفسدة الاختلاط بالناس أكبر من المصلحة المرجوة، ولذا فالصيرورة إلى نوع من مجانبة الناس واعتزالهم تكون أنفع للمسلم آنذاك.
- من حق المرء أن يعرف قدر نفسه وقيمة ما يملك من إمكانات ومواهب، وهذا يعد ميّزة لكن لا بد معه من الشكر والحمد لله تعالى والانفتاح على ما لدى الآخرين، فالكمال في كل شيء نسبي، وهو قابل

للضمور إذا أحطناه بالعجب، وقابل للنمو إذا اعتقدنا أن لدى الآخرين شيئاً يمكن أن نتعلمه ونستفيده.

- **أيها المغرور إنك تؤذي نفسك بموقف ذهني خاطئ والكون يستمر في حركته وفي اتجاهه على ما هو عليه دون أن يعبأ بِك أو بغيرك .**

- **المتكبر ينشر في المجتمع معادلة الازدراء المتبادل ، يزدري الناس لأنه يراهم أقل منه ، والناس يزدرونه لكبره وسوء خلقه .**

- لا يستطيع المرء أبداً أن ينعم بالسعادة والطمأنينة وهو ينشر بين الناس الحقد والكراهية.

- لا يستطيع أحد أن يؤذي الآخرين باحتقارهم دون أن ينال حظه من أذاهم.

- المغرور والمعجب بنفسه والمتكبر يضعون مادة عازلة بينهم وبين المسرّات التي ينالها المحسنون والأخلاقيون والطيبون من جرّاء حبهم للناس وحب الناس لهم.

- هناك أشخاص يشعرون أن حياتهم معرضة للخطر بسبب الحسد والحقد الذي يكنه بعض الناس لهم؛ ولذا فهم في توجس دائم. وهؤلاء في الحقيقة

يحتاجون إلى علاج نفسي.

- على المرء فيما يواجه من نقود وحملات تبدو عدائية أن يتهم نفسه، ويراجع مواقفه.
- **على المرء ألاَّ يبالغ في تقدير صفاته الخاصة لا من حيث عظمةُ الفضيلة فيه، ولا من حيث قلّة الشر لديه. فإذا فعل ذلك يكون قد ترك في حياته وعلاقاته هامشاً للخطأ ولإمكانية المؤاخذة من قبل الآخرين.**
- الفراغ والبطالة من مصادر النكد ومن مفسدات الحياة الطيبة.
- **إن هناك دائماً فرصاً لكن الذين يستفيدون منها هم الأشخاص الأفضل والأكفأ والأنشط.**
- **إن أي عمل شريف وبأي أجر كان يمكن أن يؤمِّن للواحد منا درجة من السعادة أفضل بكثير من الوضعية النفسية التي يكون فيها في حالة البطالة والفراغ.**
- **أن يكون هناك مسافة بين ما نريد وبين ما هو موجود هذا شيء جيد، لكن لنضغط على أنفسنا كي تبقى المسافة في حدود الممكن**

والمقدور عليه ، فتقدم بطيء ومستمر خير من قفزة في الهواء ، لا نعلم ما الذي ستسببه لنا .

- نحن في الحقيقة في حاجة إلى أن ندرب أنفسنا على مواجهة القلق والإرهاق والخوف حتى نتخلص من الأوهام التي تقتل طاقاتنا الحيوية ، وتبدّد صفاءنا وراحتنا .
- إن علينا أن نؤمن أن القلق لا يجرد الغد من مآسيه ، لكنه يجرد اليوم من أفراحه .
- الحقيقة أن معظم الناس لديهم مشكلة ضعف توجيه أفكارهم والسيطرة عليها ومناقشتها وتقييمها . والقيام بذلك ليس بالأمر الصعب كما قد نتوهم .
- لا تفكر في مشكلاتك ولا في الأمور التي تزعجك إلا إذا علمت أن هناك جدوى للتفكير .
- لا فائدة من التفكير إذا لم يكن عند المرء بعض المعلومات حول الأمور التي تزعجه ، وإلا لم يستفد من التفكير شيئاً .
- في الليل لا تفكر أبداً سواء أكانت هناك جدوى من التفكير أم لم تكن ؛ وذلك حتى لا يحرم

الإنسان نفسه من النوم والراحة التي يحتاجها للعمل والأداء الجيد في يوم جديد .

- **مَنْحُنا الأهمية الزائدة لأي موضوع يسبب لنا الإزعاج والخوف .**
- لنتعلم وضع الأمور في نصابها من غير إفراط ولا تفريط، فذاك أدعى لاطمئنان نفوسنا وراحة قلوبنا.
- من منغصات الحياة الطيبة اتجاه المرء إلى إتخاذ الملذات أساساً ورأس مال جوهرياً للحصول على السعادة.
- **حين تكون اللذة قد تمت عن طريق غير مشروع فإن المرء يشعر بعتمة روحية وبوخز الضمير وبشيء من احتقار الذات .**
- **شيء مطلوب في الأصل ألا نقف مواقف التهم وألا نتصرف تصرفات تجعلنا موضع نقد من قبل الآخرين . هذا المبدأ مسلَّم به ؛ لكن المشكلة تكمن في الشطط في الانصياع لرغبات الناس والشطط في حب الاستحواذ على ثنائهم وتقديرهم .**
- إن كثيراً من مباهج الروح ومسرات الخاطر يأتي من وراء

تفكير الإنسان في مسائل غير شخصية، أي من وراء تفكيره في مسائل لا يعود عليه منها نفع خاص ومباشر.

- الطمع حين يتحكم بإنسان يحوّل نبله ومروءته وذكاءه إلى شيء يشبه البلاهة تارةً والدناءة تارةً أخرى. اليأس والتشاؤم
- اليأس والتشاؤم ورؤية الجانب المظلم من الأشياء والشعور بانسداد الآفاق وانقطاع الحيلة مصادر لإفساد الحياة الطيبة ومصادر لانحطاط الشخصية وفقدان إمكانية التطلع إلى ما هو أحسن وأقوم.
- **المتشائم يعيش في نكد دائم ؛ لأنه بين أمرين سيئين : مكروه يصيبه ومكروه يتوقعه ؛ حتى في الوقت الذي ينال فيه الخير والفلاح يتذكر ما يمكن أن يأتي بعد ذلك الخير من سوء وشر.**
- **إن من أشد ما يعانيه الإنسان، ويكابده أن يموت بداخله شيء وهو ما زال حياً. وذلك الشيء هو الأمل والرجاء بتحسن الأحوال ؛ ولذا قالوا : إن أفقر الناس من ليس له أمل يحفزه على العمل.**
- **إن الأحزان تحفزنا على العمل والصعود إلى العلياء، وبمقدار ما تكون أحزاننا عميقة يكون لها الأثر في تغيير أوضاعنا وتحسين أحوالنا بشرط أن**

نتقبلها بتفهم ووعي ، وأن نعرف كيف نستخدمها في التقدم والارتقاء .

- كثيراً ما يكون مصدر شقاء الإنسان عقله وليس قلبه ، فالعقل الذي يتبع طريقة متصلبة في التفكير يسبب لصاحبه الكثير من العناء لأنه يُري صاحبه العالم على غير ما هو عليه .

- الإيمان هو المحور الذي يدور حوله عدد من الأمور المؤثرة في سعادة المؤمن، ولم لا والإيمان هو الذي يصوغ وجودنا المعنوي، وهو دليلنا إلى عالم الغيب، وهو الذي على أساسه نفسر حوادث الحياة، ونحدد علاقتنا بها .

- لذة المناجاة والشعور بمعية الله تعالى هما جوهر التيار الروحي الذي يجب أن ننشئه اليوم لمواجهة التيار المادي الهائل الذي جعل الناس ينتشرون في كل اتجاه بحثاً عن المتع والملذات، لكنهم في كل مرة يشعرون بخيبة الأمل، كما هو شأن شارب البحر؛ كلما ازداد شرباً ازداد ظمأ وعطشاً .

- التوكل والرضا بما قسمه الله تعالى يشكلان أفضل واق وأفضل عازل للمسلم عن الإرهاق العصبي الذي يصيب الناس بسبب معاكسة

الظـروف لـهم وبسـبب عـدم تحقـق رغباتـهم وطموحاتهم .

- إن اهتمامنا بأي فضيلة مـن الفضـائل علـى نحـو مسرف ، يخل بتوازننـا العـام ؛ لأنـه يفـوت علينـا فرصة الاهتمام بفضـائل أخـرى . وهكـذا تنقلـب الإيجابيات إلى سلبيات والنجاحات إلى هزائم .

- واجبنـا دائمـاً أن نقـاوم القـرارات والعـادات والسلوكيات والمواقف المتطرفة .

- القناعة والرضا بما قسم الله للعبد ، باب كبير مـن أبواب السعادة ؛ لأن إصـرار المـرء علـى أن يحـوز كل شيء هو ضرب من الجنون .

- الساخطون والمتباكون على ما فاتـهم مـن متـاع الدنيـا حرموا لذة القناعة ، فهم لا يشـعرون بمـا يتمتعـون بـه من نعم غامرة .

- إن من أكثر ما يؤذي أحاسيس الرضا والطمأنينـة أن نضعها موضع شك وتساؤل ، وذلك حين نسأل أنفسنا : هل نحن سعداء أو لا؟

- السعادة تحب الغفلـة ، وتكـره الأضـواء كمـا تؤذيـها المقارنات والتطلعات غير المحدودة . فلننتبه إلـى هـذه

المعاني إذا أردنا ألا نحطّ رحالنا على أبواب الشقاء .

- العمل هو الذي يأتي بالأمل ، وهو الذي يجعلنا نستسهل الصعوبات ؛ لأننا من خلاله نباشر الممكن ؛ ومباشرة الممكن وحدها هي التي تقلص مساحات المستحيل ومساحات الأمور الصعبة .
- نحن في حاجة إلى أن يدرك الناس أن الحياة الطويلة ليست بالضرورة هي الحياة الجيدة . والحياة القصيرة ليست بالضرورة هي الحياة التي تستحق العويل والرثاء .
- الحياة الطويلة هي الحياة الممتلئة بالأفكار والمشاعر المشحونة بالأعمال الجليلة والإنجازات العظيمة . هذا هو المقياس الذي يجب أن نتعلق به ، ونحسب الأعمار على أساسه
- البشاشة والمرح والإيجابية والاستبشار كلها أمور تساعد على انشراح الصدر وإيجاد الأحاسيس والمشاعر الندية والسارة
- إن أحوال الروح تابعة لأوضاع البدن ، فبمجرد أن تنفرج أسارير الإنسان ، ويضحك أو يبتسم ، ينشأ تيار من السرور والاستبشار ، ليجتاح النفس ، ويغيّر في وضعيتها .

لنحاول ألا نصدم أحداً، ولا نسرق السرور من قلب أحد وألا نحطم الأمل في قلب بشر.

- **إن الأفكار الجميلة هي التي تصنع الشخصية ، وإن كل فكرة جميلة أو إيجابية ندخلها إلى أذهاننا تقوم بطرد فكرة سيئة أو هدامة من عقولنا ، وبذلك نذوق بعض طعم السعادة .**

- إن مزيداً من الفهم لأحوال الناس من حولنا سيخفف من مشاعر الاستياء نحوهم ، وسيعود علينا بالتالي بالارتياح والهدوء .

- السعادة ليست شيئا يهدى إلينا وانما هي شيء ننجزه .

- السعادة في تلك السلسلة المتناوية من السراء والضراء والشدة والرخاء والغنى والحاجة والنشاط والكسل .

- المرء لا يشقى ولا يحس بالتعاسة والقلق إذا وجد قلبا يخفق مع قلبه فكيف إذا وجد عشرات القلوب .

- من المهم أن اعتقد أن مساعدة أي واحد من المسلمين تعني أنني أساعد جزءا صغيرا من كياني المعنوي الكبير .

- حين أسبب الأذى إلـى أي واحـد مـن المسـلمين فـاني أوذي نفسي من حيث لا أشعر.
- لنمنح الحب والعطف والاهتمام ولكن دون أن ننتظر من الآخرين التجاوب الفوري والحار
- الحب الحي المورق هو الحب غير المشروط .
- من المـهم ألا نشـعر ونحـن نقـدم التعـاطف أو المعونـة للآخرين أننا نقوم بالواجب تجاههم
- علينا أن ننمـي فـي أنفسـنا حـب العمـل التقـي الخفـي الصامت حتى نكسر من شوكة الأنانيـة المتجذرة فـي نفوسنا .
- الصديـق رقـم واحـد إنسـان نشـعر بعـدم الحـرج إذا أفضينـا إليه بـالحديث عـن أنفسـنا ومشـاكلنا الخاصـة كما نشعر أنه لا يمكن أن يشمت بنا .
- الصديق هو ما يحتاج إليه القلب في كل وقت وليس في أوقات الشدة فحسب .
- علينـا أن نعترف بـالجميل لمن يحسـن إلينا حيـث إن الاعـتراف بـالجميل يجعـل صاحبـه يحـافظ علـى الصداقة القديمة ويكسب صداقات جديدة .

- مما يعكر صفو الصداقة وصفو الأخوة الأحكام التي نصدرها على بعضنا .
- لكي نستطيع أن نلتزم بالأدب الإسلامي الرفيع عند إصدار أي حكم على أي صديق لننطلق من مبدأ أن معرفتنا ببعضنا ليست كاملة الواحد منا لا يعرف نفسه تمام المعرفة فكيف تكون معرفته بغيره تامة ؟!
- علاقتنا الحميمة كثيراً ما تكون حساسة وكثيراً ما يكون جرحها وتكديرها أمراً سهلاً ولهذا فان علينا أن نرعاها بشفافية وإحساس مرهف .
- للسعادة رافدان أزليان أبديان هما البساطة والطيبة .

❖❖❖

من وحي التجارب الشخصية

من وحي التجارب الشخصية في السعادة*

من أراد السعادة أتته فهي من صنع أفكارك ومن عمل يدك . . . إنها ليست بالكثير أو بالقليل الذي أمتلكه إنها في قناعتي ورضاي بما بين يدي إنها تنبع من داخلي ومن فكري .

هنادي زيدان
أم لثلاثة أطفال . . سورية

السعادة هي في إدراك الرضا الذي يكون في الفهم عن الله سبحانه وحكمته في تيسير وتسيير شؤون الكون والإنسان .

سليم عبد القادر
شاعر وباحث تربوي . . سورية

أشعر بالسعادة حقا عندما أصادق نفسي فأفرح لها إذا أحسنت وأتعلم من أخطائها . وأنظر إلى الماضي وكأنه مصرف للمعلومات و ليس سجناً يحاصرني أو يرهقني ، وأتطلع إلى الغد مهتماً لا مغتماً فأعمل بجدّ .

---

* هذه الآراء أُخذت بشكل عفويّ ، من شرائح متعدّدة ومن أذواق معرفيّة وبيئيّة وفكريّة متباينة وهي تعكس رؤى تفيد ولا تكفي بل لابد من أن يُعمل القارئ عقله .

وتزداد مشاعر السعادة لدي عندما أقيم نسيجاً من العلاقات الاجتماعية السوية على أساس الحب والخير والنفع المتبادل والصدق وجوهر كل هذا عندي هو يقين بالله سبحانه وعقل ناضج وإرادة نافذة وعافية دائمة وحرية لا يحدها قيد.

علاء الدين آل رشي
كاتب وإعلامي .. سورية

لجمال حياتنا سببان: أولهما جمال العلاقة مع الذات، وثانيهما جمال العلاقة مع الآخر فإذا كانت السعادة في الرضا الذي ينبع من الذات فان كلمة(سعادة) مؤلفة من خمسة أحرف وحروفها متضمنة في كلمة من ستة أحرف ألا وهي كلمة (مساعدة) فبقدر ما نساعد الآخرين بقدر ما يكون نصيبنا من السعادة.

د. ليلى الأحدب
مدير النشر في مركز الراية
سورية

السعادة كلمة بسيطة بلفظها، عظيمة بمعانيهاودلالاتها، فهي جنة الأحلام التي ينشدها أبناء العالم جميعاً عالمهم وجاهلهم، غنيهم وفقيرهم، حاكمهم ومحكومهم، ولكن متى وكيف سننجح في الدخول إلى هذه الجنة؟

محمد الحوراني
إعلامي وكاتب .. سورية

السعادة شعور جميل ، ولكن متى نتملكها إنها بعيدة عن أيدينا ، ولا مساحة لها عندي بالمعنى الحقيقي إلا بمرضاة الله .

مودة عابدين بك
طالبة ثانوية . . سورية

أن أكون سعيداً يعني أن أكون في وفاق مع ذاتي أعيش صلحاً داخلياً مع نفسي، وخارجياً مع الآخرين، وعندما أعيش الحياة على طبيعتها من دون تعقيد أو تشويه للفطرة الإنسانية متمثلاً بمن قال : (السعادة هي ألا تفكر في السعادة) .

فؤاد زينو
إجازة في الشريعة . . سورية

أحس بالسعادة حالما أشعر أنني راض عن نفسي وأتصالح مع ذاتي إنها ليست في كسب (المال) ولا في منصب رفيع، أو في سيارة فارهة، أو في أي حالة معينة، إنها أشمل من كل ذلك إنها رقة ضميري ونظافة في سلوكي وأحس بالسعادة تتدفق في داخلي حينما أكون مصدر إسعاد وود وسرور للآخرين إنها حقيقة كبيرة أجدها في حياتي .

أشرف بكر /مصر
مدير قسم الكتاب العربي
بشركة تهامة

أشعر بالسعادة فقط عندما أحس أن رضا الله والوالدين قد استطعت تحقيقهما فهذه ذروة السعادة لدي .

موفق عبد القادر بكار
مدير تسويق بدار السلام
مصر

عندما أستطيع أن أرضي ربي وأفي ما للآخرين من التزامات وحقوق علي أشعر بالسعادة حقاً

محي الدين الشامي
مدير عام مؤسسة الريان
لبنان

السعادة شعور في نفس المرء ليس هو وليد مظاهر خارجية أو متع آنية وهو ثمرة للطمأنينة وحسن التعامل مع هذا الكون ورب الكون عندما تكون الصلة قائمة على الحب والأنس بالله إنه مهما اجتهدت في تحصيل عوامل السعادة فلن تتحقق إلا في إدراك المستقبل ويقين المرء بربه والأنس به .

د . محمد توفيق رمضان البوطي
أستاذ مساعد في كلية الشريعة بسورية

أشعر بالسعادة عندما أحقق أحلامي .

آدم طه
موظف بشركة

السعادة أولاً هي فيض داخلي، وهي تناسق تام بين جميع الغرائز المركزة في نفسي.

د. خالص جلبي
(كاتب ومفكر)

أشعر بالسعادة عندما أكون عامل سرور ومحبة لمن حولي وأستطيع أن أكون صادقاً ونظيفاً في تعاملاتي، وأن يجد الآخرون نظافة في داخلي كما هي في خارجي، وأن أحقق جديداً نافعاً في حياتي أحقق من خلاله مرضاة ربي وسعادة ذاتي.

محمد صالح بن حلي
نائب مدير مكتب الدعوة التعاوني بجدة.

تتحقق سعادتي عندما أرضي ربي

إيمان زينو
سيدة

أشعر بالسعادة عندما أحس بالاطمئنان وهو نتيجة تفهمي لمن حولي وتفهمهم لي.

إيمان مارد يني
سيدة

أرى السعادة حينما يمكنني ربي من أن أساعد أحداً أو أن أرسم بسمة على وجوه الناس حينها أرى الجنة.

كمال المصري
مستشار شبكة إسلام اون لاين

أشعر بالسعادة عندما ألقى شخصاً يحبني وأحبه ويقف إلى جانبي بصدق.

فتيحة سكارة
تقنية هندسة

حين نتكلم عن السعادة فإنه ينبغي علينا أن نمحّص النظر في معنى الكلمة فننفذ إلى المراد الحقيقي، والمعنى الذي يمليه الواقع وتنطق به الحقائق، فالسعادة حين نقصدها بحديثنا تختلف في حقيقة الحال عن معان كالسرور والغبطة وانبساط النفس وتهلل الأسارير، إذ أن كلاً من هذه الكلمات لا تعدو أوصافاً وقتية أو لحظية، تنصرف إلى نفس الإنسان وتنطلي على قلبه وفق مقتضى الحال وجريان الأحداث، وإنه لم يكتب للسرور والغبطة في دنيانا أن تبقى مترقرقة في عيني المرء ومغلفةً قلبه بقاء الحال المقيم الدائم، فقد جُبل الإنسان على طبيعة تصرفه عما يسعده بعد حين إلى ما سواه وتتململ نفسه مما قد بعث فيها السرور منذ برهة أو هنيهة.. وهي سُنّة كونية جُبل

عليها الكون بأسره. . التغيّر والتبدّل. . وهو الثابت الوحيد على الدوام. . أن لا شيء يبقى على حال لا يتغير. . وفي هذا قال أبو العتاهية:

النفس بالشيء الممنع مولعة   والحادثات أصولها متفرعة

والنفس للشيء البعيد مريدة   ولكل ما قربت إليه مضيعة

أما السعادة، الشاغل الأكبر لكل بني البشر على اختلاف أهوائهم وتفرق مسالكهم ومراميهم، فهي لفظ أعم وأشمل من السرور اللحظي الذي يملأ صدر الإنسان وعينيه، فالسعادة إذا ما قورنت بالسرور والغبطة مقارنة لفظية مباشرة، فإنه يمكننا تجاوزاً أن نشبه السرور والغبطة والتهلل بالصفة في اللغة العربية، وأن نشبه السعادة بالحال فيها. أجل فالسعادة هي ذلك الحال الذي يمتد بالمرء على فترات من الزمن تطول أو تقصر ولا يمتنع أن تنطوي تلك الفترات على لحظات حزن ومواقف أسىً، لكن القدر العام من الرضا الذي حظيت به نفسه وروحه، على امتداد هذه الفترة، يعكس له قدر السعادة التي غلفتها.

ليس أحدنا بأقدر على وصف السعادة للآخر من نفسه التي بين جنبيه، أنت من تحس بالسعادة، وأنت الذي تدرك متى تكون سعيداً، وكيف تشعر حينئذ، غير أنه كثيراً ما يقع أننا نخلط بين الصورة المتجردة للسعادةً، والصورة المتجسدة لها، بكلمات أخرى، فإن كثيرين بيننا لا يكادون يفرقون بين السعادة

بمعناها العام، وبين أسباب السعادة التي يرون السعادة حين يرونها أو يستشعرون الرضى والسكينة حين يشعرون بها، فتنطلق من بعض الأفواه مقولات كثيراً ما نسمعها أو نسمع أمثالها، مثل: السعادة في المال، أو المال وحده يحقق السعادة، أو السعادة الحقيقية في الصحة. . . . ، فالمال والعافية وحسن المعشر. . . إلى آخر ذلك من أسباب السعادة إنما هي أمور يختلف الناس في طلبها والسعي إليها والميل لأحدها دون الآخر، والسعادة ليست في أحدها دون الآخر، وليست فيها مجتمعة، إنما السعادة هي الرضى والسكينة التي تغمر حياة المرء حين يبلغ غاية أو يمسك بسبب من أسباب السعادة التي ينشدها. .

إننا حين نمحص النظر مرة أخرى في مرامي بني البشر ومساعيهم على اختلافها وتعارضها وتشتتها في الحياة نبصر جلياً أن الناس جميعاً أفراداً وشعوباً ينشدون السعادة بصورة من الصور أو على وجه من الوجوه، كلٌ حسب اعتقاده وثقافته وإدراكه لحقيقة الحياة وعمق الرسالة التي خلق من أجلها. .

فالسعادة إذن تختلف أسبابها اختلافاً عظيماً بين الشعوب والثقافات المختلفة، غير أن طبيعتها لا تختلف قط، لأن طبيعة النفس الإنسانية ونوازعها، وكنه الروح التي نفخها الله في بني آدم لا تختلف، غير أن السعادة على وجه العموم تتباين في أقدارها وحقيقة إدراكها، فكثير من البشر يطلبون السعادة في

أسباب لا تأتيهم بها، فتبدو لنا صوراً عجيبة من تفشي الانتحار، وتعذيب النفس، وممارسة عادات شاذة في مجتمعات سيقت لها جل أسباب السعادة الظاهرة للبشر، ذلك أن الرضى والسكينة اللذين تشعر بهما النفس حين تبلغ غايتها لا بد أن يتوافقا مع ذات القدر من الرضا والسكينة اللذين تنتشي بهما الروح وتسمو حين تحصل على الطمأنينة واليقين.

أحمد القطب / القاهرة
كاتب ومصمم جرافكس

السعادة هي أن تؤمن أن هناك من يهتم بك و يخاف عليك، من يمسح دموعك و يضفي الابتسامة على وجهك ،من يضيء لك الطريق حين تحيط بك الظلمات، و عندما تجده فقد وجدت السعادة الحقيقية فلا تدعه يتركك.

رانيا الشاعر.
صحفية ـ القاهرة

أشعر بالسعادة عندما أضع رأسي للنوم وأنا خالي الذهن من أي مطلب للناس علي.

حسن سالم
المدير الإداري والمالي
بدار الفكر

السعادة أن آكل لقمة هنية وأعيش بسلام مع عائلتي وأن أكون مع ربي وأن أسمع الأخبار الطيبة

طلعت عباس
رب أسرة

أشعر بالسعادة عندما أعيش بكرامتي وتتفق حياتي مع إنسانيتي، هذه سعادتي الحقيقية

تيسير هنداوي موظف

أعيش حالة من السعادة حينما أساهم في إغاثة ملهوف، وإنصاف مظلوم، وزرع البسمة على وجه بائس، وحينما أرى الحق يعلو ولو على لسان خصومي.

محمد خير الطرشان
معهد الفتح الإسلامي بدمشق

إتقان العمل ثمرته النجاح والنجاح قمة السعادة.

ماريا الحايك

السعادة في أحد تجلياتها أن تنام وليس في صدرك غل على أحد، كذلك الصحابي الذي قال عنه صلى الله عليه وسلم: يطلع عليكم رجل من أهل الجنة.

محمد سداد العقاد
مهندس وإعلامي

السعادة : أن ينعم الإنسان بما وهبه الله من نعم كثيرة وخاصة نعمة الإيمان وأن ينظر إلى الناس من حوله ويرى البهجة في وجوههم.

مدير أوقاف دمشق
الدكتورالمهندس نهاد الغزي

عندما أحقق أهدافي أشعر بالسعادة.

هاني آدم ويس
مدبرة منزل

سعادتي تكتمل عندما أشعر أنني مدعوم ومسنود وموفق من ربي.

أحمد الشعار
مدرب فنون دفاعية

أشعر بالسعادة عندما أحس بالرضى وأتكيف مع الحياة.

ماجدة علي
سيدة مصرية

عندما أحقق هدفي المنشود اشعر بالسعادة.

أيمن عوض
إجازة بالشريعةالاسلامية

أشعر بالسعادة الداخلية عندما أحس أن مشاعر الهناءة والحبور تحف من حولي.

إيمان العلي
طالبة ثانوية

لأننا نعيش هزائم متوالية وعلى صعد مختلفة، انكفأت أسباب سعادتنا فانتقلت من عناوينها العامة إلى عناوين خاصة وأفراح صغيرة نولمها لأنفسنا، نحاول أن نخترع أسباب الفرح، وإذ لا نفلح نستمر في استهلاك المزيد من القهر لعل القهر والهزيمة يصبحان أقل مرارة إذ نعتادهما،

لأننا نكاد نفقد الأمل في مستقبل أفضل لأمتنا، نرقب بعض الأمل في عيون أطفالنا، علهم يكونون أكثر جدوى منا.

وأسباب السعادة لم تعد متوافرة، ولكني أتوهمها وأحاول أن أعيش وهمي، عندما ألتم على أسرتي الصغيرة، أو تلتم علي أسرتي الكبيرة، ربما في رائحة الصنوبر وهي ترتبط بصوت صديق عتيق يباغتني بحضوره، وربما في هنيهات نقضيها في ظل وارف وأحد من تحب يبادرك بقهوة الصباح، ربما في كتاب يخرج من رحم المطبعة بعد طول انتظار، ولكنها أسباب معدودة لا ترقى إلى ما كنا نحلم به من أوطان سعيدة ملأى بقلوب تعيش الحرية، ووجوه تحيا نضارة مستقبل واعد.

عبد الواحد علواني
كاتب وباحث تربوي

كنت دائماً منشغلاً بقضية السعادة ما السعادة؟ ووجدت في مطالعاتي الكثير من المحطات والعبارات والوقفات التي تدل على معانيها لازلت أذكر كلمة للكاتب المصري يحيى حقي عن السعادة: (إنها لحظة صفاء مع صديق صدوق) وكذلك سُئل أحد الحكماء من إفريقيا السوداء عنها فأجاب: (السعادة هي أن تكون سعيداً مع المشاكل التي لا تستطيع حلها).

وهي في رأي لفيلسوف فرنسي: (الوفاق مع الذات).

ثم إنني منذ طفولتي قرأت (أبوالقاسم الشابي) الذي توفي في الثالثة والعشرين- يعني أنه لم يتجاوز عتبة الشباب- فوجدت انه يربط السعادة بالإرادة وتحديداً بإرادة الحياة وتحت هذا العنوان كتب قصيدته الرائعة التي خلدت ويحفظها الشباب العربي

إذا الشعب يوماً أراد الحياة فلابد أن يستجيب القدر

ثم قرأت للمتنبي فلحظت عنده أن السعادة مقرونة بالكبرياء:

على قدر أهل العزم تأتي العزائم وتأتي على قدر الكرام المكارم
وتعظم في عين الصغير صغارها وتصغر في عين العظيم العظائم

ثم ان حياتي بالإضافة إلى هذه التأملات خبأت لي قدراً صعباً فيه مافيه من المنافي والغربة والبعد عن ربا الوطن والصعوبات القاسية، فأعطتني الرغبة في أن أكون سعيداً باكتسابي طاقة الإيمان وأتذكر أنني عندما كنت مرات عديدة في متاعب وهموم أتمتم في صوت مسموع:

﴿ قل لن يصيبنا إلّا ما كتب الله لنا ﴾(التوبة٩/ ٥١).

أو﴿ والضحى والليل إذا سجى ما ودعك ربك وما قلى﴾(الضحى٩٣/ ١-٣).

فأشعر بقوة تجتاحني وتشدّني وتجعلني أواجه هذه المصائر بتحدّي الصابرين، مؤمناً أنّ الله يصطفي من يشاء من خلقه مستنجداً بالآية الكريمة ﴿ ولنبلونكم حتى نعلم المجاهدين﴾(محمد٤٧/ ٣١).

هذه هي السعادة التي ترفع الإنسان ولا تضعه، وتقويه ولا تضعفه، وتسانده ولا تخذله،

أما سعادتي الشخصية فهي سعادة يومية أشعر بها حين أصحو من نومي وأهب واقفاً وهي سعادة العافية وحينما أشرب قهوتي أو أتأمل وجوه أطفالي أو أتمتع بعمل فني في السينما، هي سعادة لا توصف وهي متعددة المظاهر، أهمها تناغمي مع الكون، وفهمي لوظيفتي في الحياة، لأنها تشعرني أنني ذرة في كون متناسق جميل بارئه لطيف رحيم.

د. أحمد القديدي / تونس
جامعة قطر

الفهارس

الموضوع الصفحة

مقدمة الكتاب ٥

القسم الأول:

السعادة والهناء : (وفيه ١٨ إضاءة) ١٧

١- جذور التعاسة ١٩

٢- حتى نعرف السعادة ٢٠

٣- الاستقامة عين السعادة ٢١

٤- برمج عقلك ونفسك ٢٢

٥- التناصر الاجتماعي ٢٤

٦- السر المشوق ٢٥

٧- ضمان السعادة ٢٦

٨- الحكمة أساس الهناء ٢٧

٩- كي تدوم السعادة ٢٨

١٠- يحدثونك عن السعادة ٣٠

الموضوع الصفحة

١١- السعادة ليست هدفاً ٣٤

١٢- فرق كبير ٣٧

١٣- بعيداً عن الأوهام ٣٨

١٤- ليس بالمال وحده ٤٠

١٥- كن إيجابياً ٤٢

١٦- ليس بالشهرة فقط ٤٤

١٧- الفلاح لا النجاح ٤٦

١٨- لكي يكون النجاح فلاحاً ٤٨

القسم الثاني:

منغصات السعادة : (وفيه ٣٧ إضاءة) ٥٣

١٩- زيف وليس سعادة ٥٥

٢٠- ابتعد عما ينغصك ٥٨

٢١- إبحار نحو السعادة ٦٠

٢٢- بوصلة السعادة ٦٢

٢٣- السأم عدو الهناء ٦٤

الموضوع	الصفحة

٢٤- الملل دون استعجال ٦٦

٢٥- للملل فوائده ٦٨

٢٦- افهم الحياة ٦٩

٢٧- كن نبيلاً ٧٢

٢٨- جمل باطنك ٧٤

٢٩- قوِّ حركة الأفكار والمشاعر ٧٦

٣٠- احذر أن تكون منهم ٧٨

٣١- قيّم نفسك ٨٠

٣٢- اعمل ٨٢

٣٣- ضع مسافات ٨٤

٣٤- ضع الأمور في مكانها ٨٦

٣٥- ضع حداً لحدودك ٨٨

٣٦- كن مشرق التفكير ٩٢

٣٧- الكسل العقلي ٩٤

٣٨- حاسب نفسك ٩٥

الموضوع — الصفحة

٣٩- عمّق وعيك ٩٨

٤٠- تدرب وواجه ٩٩

٤١- كي لا تسأم ١٠٢

٤٢- فكر دون تصلب ١٠٣

٤٣- اكسر الرتابة ١٠٦

٤٤- من دون قناع ١٠٧

٤٥- افعل الجميل ١١٠

٤٦- خارج الجهات الست ١١١

٤٧- أوقات ومساحات للتفكير ١١٤

٤٨- معادلة خاطئة ١١٥

٤٩- أحب الخير للناس ١١٨

٥٠- عد إلى ذاتك ١٢٠

٥١- حجم القلق ١٢١

٥٢- بعيداً عن مجتمع الحريم ١٢٤

٥٣- ضيق المساحة ١٢٥

الموضوع	الصفحة

٥٤- نوع اهتماماتك ١٢٨

٥٥- تقبل وتفهم ١٣٠

القسم الثالث:

الحياة الهانئة : (وفيه ٣١ إضاءة) ١٣٣

٥٦- صفّ إيمانك ١٣٥

٥٧- ليل وإحساس ١٣٦

٥٨- صل تيار قلبك ١٣٨

٥٩- فلتكن حرّ الروح ١٤٠

٦٠- كن وسطاً ١٤٢

٦١- كن عاقلاً ١٤٦

٦٢- ابتسم وتفاءل ١٤٨

٦٣- اكدح واشتغل ١٥٠

٦٤- اخط واقتحم الرهبة ١٥٢

٦٥- عش روح الحياة لا شكلها ١٥٤

٦٦- أتقن وتفوق ١٥٦

الموضوع	الصفحة

٦٧- افتح الأبواب ١٥٨

٦٨- بشّر وامرح ١٦٠

٦٩- أدر إدراكك ١٦٢

٧٠- ظلل بإيمان ١٦٣

٧١- تريث واحكم ١٦٦

٧٢- كن حكيماً ١٦٨

٧٣- انتبه وتوازن ١٧٠

٧٤- ابحث عن قلب ١٧٢

٧٥- امنح الحب ١٧٤

٧٦- كن مخلصاً ١٧٦

٧٧- حسن مشاعرك ١٧٨

٧٨- اسأل نفسك ١٨٠

٧٩- كن صوتاً رقيقاً ١٨١

٨٠- كن بسيطاً طيباً ١٨٤

٨١- اشكر الناس ١٨٦

الموضوع الصفحة

٨٢- الحاجز الممتاز ١٨٨
٨٣- آخي بصدق ١٨٩
٨٤- فليكن إيمانك أخضراً ١٩٢
٨٥- كن صديق القلوب ١٩٣
٨٦- اقتبس وقاوم ١٩٦

القسم الرابع:

قبل الوداع ١٩٩
كلمة قبل الوداع ٢٠١
ومضات شعرية ٢٠٨
١- قصيدة (يوسف القرضاوي) ٢٠٩
- السعادة ٢٠٩
- الثراء ٢١٠
- النفوذ ٢١٢
- السكون والخمول ٢١٤
- الغرام ٢١٦

الموضوع	الصفحة

- الإيمان ٢١٧
- قلب ٢١٨
- قوة ٢٢٠
٢- قصيدة نعيم الروح (سليم عبد القادر) ٢٢٣
٣- قصيدة علمت الحب (كمال المصري) ٢٢٦
ومضات سريعة ٢٢٨
استبانة رأي ٢٥٠
التعريف بالمؤلف ....
لمحة عن الدار ....

الأستاذ الدكتور عبد الكريم بكار

- ولد في قرية (تير معلة) إحدى ضواحي مدينة حمص في الجمهورية العربية السورية عام ١٣٧٠ هـ.
- تلقى علومه الشرعية واللغوية في المعهد الشرعي بحمص ثم في معهد الفتح الإسلامي بدمشق .
- نال الإجازة في اللغة العربية من جامعة الأزهر عام ١٣٩٢هـ.
- حصل على درجة الدكتوراه من قسم أصول اللغة في الجامعة نفسها عام ١٣٩٩هـ.
- عمل في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وجامعة الملك خالد في المملكة العربية السعودية بين عامي ١٣٩٦-١٤٢٢هـ.
- نال درجة أستاذ عام ١٤١٢هـ.
- تفرّغ للبحث والتأليف عام ١٤٢٢هـ.
- نشر أكثر من (١٢٠) بحثاً ومقالة في موضوعات مختلفة .

- شارك في عدد من المؤتمرات والندوات.
- شارك في عدد من البرامج التلفازية وأعدّ وقدّم برنامجاً إذاعياً.
- صدر له أكثر من (٢٦) كتاباً في اللغة والدعوة والفكر والحضارة، منها:
  - تجديد الوعي
  - فصول في التفكير الموضوعي
  - العيش في الزمان الصعب
  - العولمة
  - مقدّمات للنهوض في العمل الدعوي
  - عِش هانئاً
  - من أجل النجاح
  - من أجل المستقبل...

مركز الراية للتنمية الفكرية

مؤسسة ثقافية ناشرة تعنى بالفكر الإنساني وتجلياته الإبداعية، وتسعى لبعث ثقافة منفتحة تعانق الآخر ولا تستبعده أو تقصيه، وتنمي أنهار المعرفة بتغذيتها بفكر حر متجدد.

يقوم المركز على ثوابت و قسمات هوية الأمة الرئيسة ليؤصل مفاهيم حضارية مثل:

✓ العقلانية والرشد الفكري هما ركيزتا البعث الحضاري المنشود للأمة.

✓ استلهام الدروس والعبر من الماضي لعيش الحاضر بعين مبصرة واستكشاف المستقبل بروح متبصرة.

✓ التركيز على عوامل العطل والكلالة والاستنبات التي أدخلت الأمة في نفق الصوت لا الفعل، ومحاولة الكشف عن جذورها ورصد تفرعاتها المتعددة وصولاً إلى حلول لأمراضنا الفكرية والتربوية والنفسية والاجتماعية و...

✓ إغناء عقل القارئ العربي بما فيه المتعة والفائدة، وجذب القراء بمختلف شرائحهم العمرية بإصدار ما يتفق مع طموحاتهم و ينمي وعيهم ويفتح آفاق المعرفة أمامهم.

✓ إصدارات أكثر تنوعاً وغنى لوضع أسس جديدة في تفهم الذات والتعامل مع الآخر وذلك من قبل مجموعة من المفكرين المتميزين بفكر حر أصيل.

مركز الراية للتنمية الفكرية

مؤسسة ثقافية ناشرة تعنى بالفكر الإنساني وتجليات الإبداعية، وتسعى لبعث ثقافة منفتحة تعانق الآخر و تستبعده، أو تقصيه، وتنمي أنهار المعرفة بتغذيتها بفك حر متجدد .

يقوم المركز على ثوابت وقسمات هوية الأمة الرئيس ليؤصل مفاهيم حضارية مثل:

* العقلانية والرشد الفكري هما ركيزتا النهوض الحضار المنشود للأمة .
* استلهام الدروس والعبر من الماضي لعيش الحاضر بعي مبصرة واستكشاف المستقبل بروح متبصرة .
* التركيز على عوامل العطل والكلالة والاستنبات ال أدخلت الأمة في نفق الصوت لا الفعل، ومحاولة الكشف على جذورها ، ورصد تفرعاتها المتعددة، وصولاً إ حلول لأمراضنا الفكرية والتربوية، والنفسية والاجتماعية و...و..
* إغناء عقل القارئ العربي بما فيه المتعة والفائدة، وجذب القرّاء بمختلف شرائحهم العمرية بإصدار ما يتفق م طموحاتهم وتنمي وعيهم وتفتح آفاق المعرفة أمامهم .
* إصدارات أكثر تنوعاً وغنى لوضع أسس جديدة في تفهّم الذات والتعامل مع الآخرين وذلك من قبل مجموع من المفكرين المتميزين بفكر حر أصيل .

مركز الراية للتنمية الفكرية

مؤسسة ثقافية ناشرة تعنى بالفكر الإنساني وتجلياته الإبداعية، وتسعى لبعث ثقافة منفتحة تعانق الآخر ولا تستبعده، أو تقصيه، وتنمي أنهار المعرفة بتغذيتها بفكر حر متجدد .

يقوم المركز على ثوابت وقسمات هوية الأمة الرئيسية ليؤصل مفاهيم حضارية مثل:

* العقلانية والرشد الفكري هما ركيزتا النهوض الحضاري المنشود للأمة .

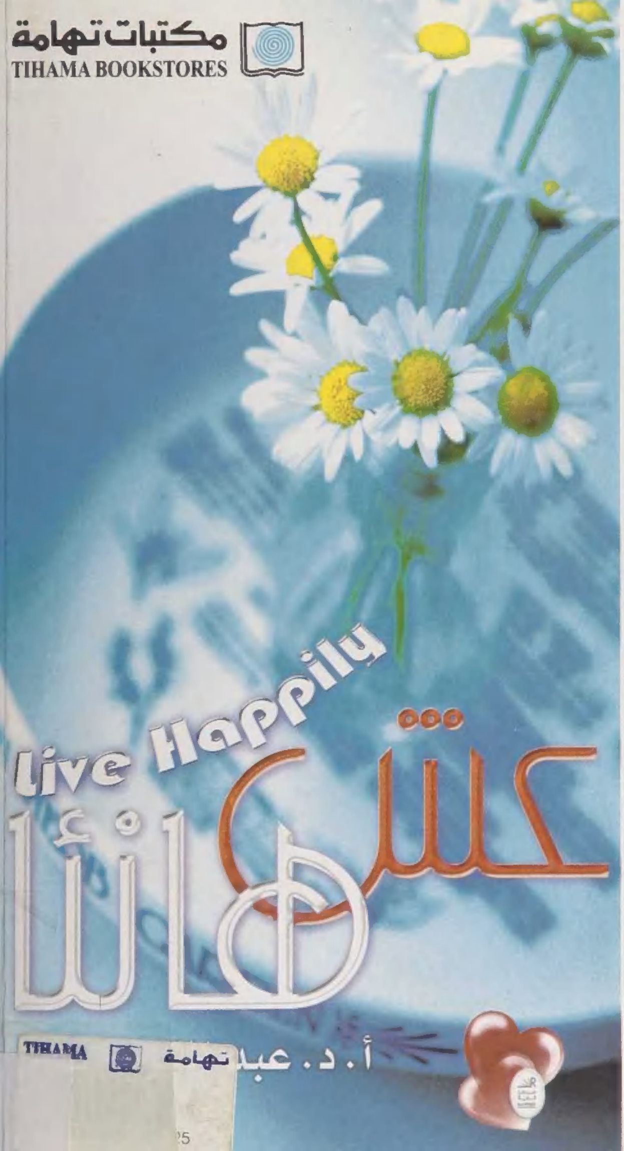
* استلهام الدروس والعبر من الماضي لعيش الحاضر بعين مبصرة واستكشاف المستقبل بروح متبصرة .

* التركيز على عوامل العطل والكلالة والاستنبات التي أدخلت الأمة في نفق الصوت لا الفعل، ومحاولة الكشف على جذورها ، ورصد تفرعاتها المتعددة، وصولاً إلى حلول لأمراضنا الفكرية والتربوية، والنفسية، والاجتماعية و...و..

* إغناء عقل القارئ العربي بما فيه المتعة والفائدة، وجذب القرّاء بمختلف شرائحهم العمرية بإصدار ما يتفق مع طموحاتهم وتنمي وعيهم وتفتح آفاق المعرفة أمامهم .

* إصدارات أكثر تنوعاً وغنى لوضع أسس جديدة في تفهّم الذات والتعامل مع الآخرين وذلك من قبل مجموعة من المفكرين المتميزين بفكر حر أصيل .

مكتبات تهامة
TIHAMA BOOKSTORES



عش هانئاً...

Live Happily

ستة وثمانون إضاءة في السعادة وحكمة الحياة

أ. د. عبد

TIHAMA تهامة

25